

Légers beignets aux pommes

Mise en place et préparation: env. 25 min

Cuisson: env. 20 min

Pour la plaque à beignets (voir «Remarque»),
graissée, mise au frais

Pour 8 pièces

léger

1½ dl de lait

2 c. à soupe de beurre,
fondu, refroidi

1 jaune d'œuf frais

70 g de farine

1 c. à soupe de sucre vanillé

1 pointe de couteau de
poudre à lever

1 blanc d'œuf frais

1 pincée de sel

2 pommes (d'env. 140 g; p. ex.
Braeburn), pelées, épépinées,
en 4 anneaux d'env. 8 mm
d'épaisseur

3 c. à soupe de sucre

1 c. à café de cannelle

1. Mélanger dans un bol à bec verseur le lait, le beurre et le jaune d'œuf.
2. Mélanger dans un bol la farine, le sucre vanillé et la poudre à lever, ajouter peu à peu en remuant au fouet, lisser. Laisser gonfler la pâte env. 20 min à couvert. Au moment de faire cuire, fouetter le blanc en neige avec le sel, incorporer délicatement à la pâte.
3. Mettre les anneaux de pommes dans les moules préparés, verser la pâte dessus.

Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer les beignets. Mélanger le sucre et la cannelle dans une assiette, y tourner les beignets très chauds, servir encore chauds.

Servir avec: sauce vanille.

Suggestion: la recette des beignets aux pommes frits se trouve dans notre banque de recettes sur www.bettybossi.ch.

Conservation: ces beignets aux pommes sont bien meilleurs frais.

Par pièce: lipides 4 g, protéines 3 g, glucides 17 g, 495 kJ (119 kcal)



Remarque: pas d'odeur de friture dans la cuisine et moins de graisse dans les beignets. Dans la nouvelle plaque à beignets, la préparation est ultrafacile et le résultat vraiment convaincant! La plaque à beignets permet aussi de réussir donuts, bagels et plein d'autres gâteries sucrées et salées.