



Beignes grand-mère de Martine

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PRÉPARATION DE LA PÂTE: **20 MINUTES**

CUISSON À LA MACHINE À BEIGNETS :

36 beignets

6 minutes par 7 beignes

CUISSON DANS UN MOULE :

18 beignes

15 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

- 220 g (1 tasse) de sucre de canne
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 3 oeufs larges, blancs séparés des jaunes
- 250 g (1 tasse) de boisson de soya, ou autre boisson végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 470 g (3 1/3 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de crème de tartre

PRÉPARATION

1. Selon le mode cuisson choisi, préchauffer le four à 180 °C (350 °F) ou chauffer la machine à beignets.
2. Dans un grand bol, combiner ensemble le sucre, l'huile et les jaunes d'œufs. Battre à l'aide d'un batteur électrique pour obtenir une texture homogène.
3. Dissoudre le bicarbonate de soude dans la boisson végétale. Ajouter ce mélange et l'essence de vanille au premier mélange et battre de nouveau.
4. Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et la muscade.
5. Ajouter les ingrédients secs aux liquides et, toujours à l'aide d'un batteur électrique, battre jusqu'à ce que la pâte épaississe.



Voici une vidéo qui explique les prochaines étapes



Trempés dans le sirop d'érable... ils partiront à vue d'oeil !

CONSEIL PRATIQUE

Pour cette recette nous vous suggérons deux types de cuisson.

1- À la machine à beignets :

Vous pourrez vous en procurer une à prix abordable dans plusieurs magasins qui vendent des articles ménagers et de cuisine. (Modèle ci-dessous : [Appareil à beignes Betty Crocker](#))



2- Dans un moule à beignes :

(Modèle suggéré : [Moule à beignes Ricardo](#))

(Avec la cuisson au four, la texture sera toutefois plus légère, de type gâteau).



1. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec la crème de tartre et les incorporer à la pâte en pliant délicatement à l'aide d'une spatule.
2. Badigeonner légèrement d'huile la surface chauffante de la machine à beignets ou du moule à beignes.
3. Déposer, à l'aide d'une cuiller, un peu de mélange à beignes (la quantité dépendra de la grosseur du moule).
4. **Cuisson au four** : cuire sur la grille centrale, environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
Cuisson à la machine à beignets : refermer la machine et laisser cuire 3 minutes. Retourner la machine et cuire de nouveau 3 minutes.
5. Retirer les beignes des moules et laisser refroidir sur une grille. Pour des beignes à l'érable, on les plonge chaud (sans les laisser refroidir).
6. **POUR DES BEIGNES À L'ÉRABLE** : Amener du sirop d'érable à ébullition et retirer la casserole du feu. Plonger les beignets de 5 à 10 secondes dans du sirop d'érable chaud (c'est important de ne pas tremper les beignets pendant que le sirop bouille). Retirer les beignets à l'aide d'une cuiller trouée puis les laisser refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi simplement saupoudrer les beignes, dès qu'ils sont cuits, de sucre à glacer.

VALEUR NUTRITIVE	
Par portion	170 Calories
Lipides: 5 g	8 %
Saturés 1 g	
Trans 0 g	6 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 3 g	
Cholestérol: 15 mg	
Sodium: 15 mg	1 %
Glucides: 30 g	10 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 11 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	6 %
Magnésium	10 %
Manganèse	30 %
Thiamine	8 %

