



Grands-pères au sirop d'érable

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6 à 8

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

Pâte

- 140 g (1 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 g (1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

Sauce

- 640 g (2 tasses) de sirop d'érable
- 250 g (1 tasse) d'eau

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter la boisson végétale, l'huile et la vanille. Brasser à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (la pâte sera assez épaisse).
3. Dans une grande casserole, porter à ébullition à feu moyen le sirop d'érable et l'eau.
4. En utilisant une cuillère, déposer la pâte dans le liquide bouillant (environ 15 ml / 1 c. à soupe de pâte par portion).
5. Couvrir et réduire le feu à minimum.
6. Cuire 15 minutes sans retirer le couvercle, puis retirer du feu.
7. Laisser reposer 5 minutes puis servir.



Des invités arrivent à l'improviste?

Profitez de la rapidité d'exécution de cette délicieuse recette «sucrée» pour leur préparer un dessert en un tour de main!

Le temps des sucres ne serait pas le même sans les traditionnels grands-pères au sirop d'érable.

CONSEIL PRATIQUE

* À titre indicatif, pour ma part, j'obtiens environ 12 portions de pâte.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	220 Calories
Lipides: 10 g	15 %
Saturés 1 g	
Trans 0 g	6 %
Polyinsaturés: 4 g	
Oméga-6: 3 g	
Oméga-3: 0,7 g	
Monoinsaturés: 4 g	
Cholestérol: 15 mg	
Sodium: 70 mg	3 %
Glucides: 31 g	10 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 16 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	10 %
Fer	8 %

Magnésium	15 %
Manganèse	60 %
Riboflavine	25 %