

# Cuisinez!

## Beignes glacés à la vanille

### Ingrédients

#### Beignes

60 ml (1/4 tasse) de beurre ramolli  
60 ml (1/4 tasse) de sucre  
125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non-sucrée  
1 oeuf  
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pure  
375 ml (1 1/2 tasse) de farine Nutri

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte  
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

#### Glaçage

180 ml (3/4 tasse) de sucre en poudre  
15 ml (1 c. à soupe) d'eau  
Quelques gouttes d'extrait de vanille pure

### Préparation

#### Étapes principales

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un bol, fouetter le beurre et le sucre à la fourchette. Conserver des petits morceaux de beurre dans le mélange.

Ajouter la compote, l'oeuf et la vanille. Mélanger de nouveau.

Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et la cannelle.

Intégrer les ingrédients secs aux ingrédients humides en mélangeant d'abord à la fourchette, puis avec les mains.

Former une boule de pâte. Manipuler le moins possible la pâte et ne pas la pétrir.

Déposer la boule sur un comptoir propre et enfariné.

Aplatir avec les mains la boule de pâte encore collante à environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur, sans pétrir ni rouler.

Former des ronds dans la pâte avec un emporte-pièce ou un verre de 8 cm (3 1/2 po) de diamètre. Déposer sur la plaque de cuisson.

Reformer une boule avec les retailles et aplatir de nouveau pour obtenir 8 beignes au total.

Avec un bouchon d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre (d'une bouteille d'huile ou de vinaigre par exemple), tailler un trou au centre de chaque beigne. Déposer les trous de beigne sur la plaque de cuisson.

Cuire au four 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer le glaçage. Mélanger dans un bol le sucre en poudre, l'eau et la vanille.

À la sortie du four, tremper le dessus des beignes encore chauds dans le glaçage et laisser tiédir avant de servir.



Se conserve 7 jours dans un plat hermétique à température ambiante ou 3 mois au congélateur. Pour servir, réchauffer 30 secondes au four à micro-ondes, si désiré.

**NOTE**



Notre version de beignes glacés à la vanille cuits au four fait bonne figure devant les beignes glacés à l'ancienne du commerce. Nos beignes contiennent jusqu'à deux fois moins de gras et trois fois plus de fibres!

**INFO  
SANTÉ**

## Valeur nutritionnelle

Recette principale

**Calories**

219

**Protéines**

3 g

**Lipides**

7 g

**Glucides**

37 g

**Fibres**

3 g

**Sodium**

190 mg