



Beignes au four au parfum d'agrumes

PORTIONS

12 beignes

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 189; protéines 2 g; M.G. 7 g; glucides 30 g; fibres 0 g; fer 1 mg; calcium 27 mg; sodium 87 mg

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 pincées de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 1 œuf
- 80 ml (1/3 de tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau de fleur d'oranger
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol
- 60 ml (1/4 de tasse) de lait 2%
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt nature 0%
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu

Pour le glaçage:

- 500 ml (2 tasses) de sucre à glacer
- 60 ml (1/4 de tasse) de crème à fouetter 35%
- 10 ml (2 c. à thé) de zestes d'orange

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les zestes d'agrumes.
- 3 À l'aide du batteur électrique, fouetter l'œuf avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger dans un autre bol jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer l'huile en fouettant.

- 4 Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides, en alternant avec le lait et le yogourt, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Beurrer généreusement les douze alvéoles d'un moule à beignes. Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de pâte, puis répartir la pâte dans les alvéoles du moule en les remplissant à moitié.
- 6 Cuire au four sur la grille du centre de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un beigne en ressorte propre.
- 7 Sur une feuille de papier parchemin, démouler les beignes. Laisser tiédir.
- 8 Dans un petit bol, mélanger les ingrédients du glaçage. Napper les beignes de glaçage.