



5 15

Beignes glacés

PORTIONS
12 beignes

TEMPS DE PRÉPARATION
25 minutes

TEMPS DE CUISSON
25 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 beigne): calories 174; protéines 3 g; matières grasses 9 g; glucides 22 g; fibres 0 g; fer 1 mg; calcium 12 mg; sodium 33 mg

Ah, les beignes! Parfaits pour un regain d'énergie le soir de Noël!

Ingrédients

- 410 ml (1 2/3 tasse) de farine
- 2 pincées de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 oeuf
- 80 ml (1/3 de tasse) de lait
- 2 litres (8 tasses) d'huile de canola

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger la farine avec le sel et la poudre à pâte.
- 2 À l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre avec le sucre et la vanille. Incorporer l'oeuf et battre 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 3 À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer graduellement les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Si la préparation est trop liquide, ajouter un peu de farine.
- 4 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 1 cm (1/2 po). À l'aide d'un emporte-pièce à beignes, couper 12 beignes dans la pâte.
- 5 Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile à 190 °C (375 °F). Cuire quelques beignes à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égoutter sur du papier absorbant. Laisser tiédir sur une grille.

Les glaçages:

Glaçage au caramel à la fleur de sel

Dans une casserole, porter à ébullition à feu moyen 80 ml (1/3 de tasse) d'eau avec 30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs et 180 ml (3/4 de tasse) de sucre. Cuire jusqu'à l'obtention d'une couleur ambrée. Hors du feu, incorporer 125 ml (1/2 tasse) de crème 35% et 30 ml (2 c. à soupe) de liqueur de whisky et sirop d'érable (de type Sortilège). Porter de nouveau à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen. Laisser tiédir. Parsemer de fleur de sel au goût.