



Beignes choco-citrouille de tante Lucie

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

Par : Cuisine l'Angélique

PRÉPARATION DE LA PÂTE: **15 MINUTES**

CUISSON À LA MACHINE À BEIGNETS :

28 beignets

8 minutes par 7 beignes

CUISSON DANS UN MOULE :

15 beignes

15 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS

- 105 g (3/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 25 g (1/4 tasse) de cacao
- 10 ml (2. c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 2 œufs moyens, battus (90 g)
- 60 g (1/2 tasse) de sucre d'érable
- 250 g (1 tasse) de [purée de citrouille](#)
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 80 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

PRÉPARATION

1. Selon le mode cuisson choisi, préchauffer le four à 180 °C (350 °F) ou chauffer la machine à beignets.
2. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le cacao, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Réserver.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les œufs et ajouter graduellement le sucre d'érable. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et onctueux (environ 2 minutes). Ajouter ensuite la purée de citrouille, l'huile et l'essence de vanille et bien battre le tout.
4. Ajouter le mélange sec aux liquides et battre toujours à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 1 minute).
5. Ajouter ensuite les pépites de chocolat à l'aide d'une cuiller de bois.
6. Badigeonner légèrement d'huile la surface chauffante de la machine à beignets ou du moule à beignes.
7. Déposer, à l'aide d'une cuiller, un peu de mélange à beignes (la quantité dépendra de la grosseur du moule).
8. **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 4 minutes. Retourner la machine et cuire de nouveau 4 minutes.



Source de fibres et parfaitement chocolatés ! Facile à réaliser, nous vous suggérons deux méthodes de cuisson qui ont l'avantage santé de servir des beignets cuits sans friture !

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).

9. Retirer les beignes des moules et laisser refroidir sur une grille.



VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 120 Calories
1 beigne 35 g

Lipides: 7 g	11 %
Saturés 2 g	
Trans 0,1 g	11 %
Polyinsaturés: 0,7 g	
Oméga-6: 0,4 g	
Oméga-3: 0,1 g	
Monoinsaturés: 4 g	
Cholestérol: 5 mg	
Sodium: 15 mg	1 %
Glucides: 16 g	5 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 7 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	20 %
Riboflavine	10 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

[Détails](#)