



DONUTS MOELLEUX AUX NOISETTES

— Banane & Chocolat —

. Pour 6 donuts .

(soit une plaque de moules à donuts)

- . Farine de sarrasin / 40g
- . Farine de sorgho / 40g
- . Noisettes / 80g
- . Fécule de maïs / 20g
- . Fécule de tapioca / 20g
- . Sucre de canne complet / 50g
- . Lait de riz nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Banane bien mûre / 100g
(poids final, épluchée)
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Extrait de vanille liquide / 1 càc
- . Cannelle en poudre / 1 tiers de càc
- . Bicarbonate alimentaire / 1 quart de càc
- . Pincée de sel

Glaçage + Topping :

- . Chocolat noir à pâtisserie / 70g
- . Quelques noisettes
- . Un peu de sirop d'érable

- . Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- . Versez les noisettes dans le bol de votre robot mixeur. Mixez à puissance maximale jusqu'à ce qu'elles soient réduites en une poudre fine.
- . Ajoutez les farines, les fécules, le sucre, la cannelle, le bicarbonate et le sel. Mixez brièvement le tout.
- . Faites fondre l'huile de coco (elle doit être liquide) et ajoutez-la à la préparation. Mixez une dernière fois jusqu'à ce que vous obteniez une poudre sableuse et homogène. Entre temps, vous pouvez gratter les parois du bol avec une spatule pour faciliter le mixage.
- . Versez cette préparation sèche dans un saladier.
- . Écrasez la banane avec une fourchette dans un bol, jusqu'à obtenir une purée lisse à la texture gluante.
- . Ajoutez-y le lait de riz, le vinaigre de cidre et l'extrait de vanille liquide.
- . Mélangez le tout, toujours à la fourchette, jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.
- . Versez cette préparation liquide dans le saladier, par-dessus le mélange sec.
- . Remuez le tout avec une spatule, en faisant de grands mouvements circulaires, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien lisse et homogène. N'insistez pas trop longtemps afin de ne pas trop travailler la pâte, il faut qu'elle reste suffisamment aérée.
- . Huilez généreusement votre plaque de moules à donuts à l'aide d'un pinceau (pour être sûr qu'ils se démoulent facilement). Utilisez une huile au goût neutre, type huile de tournesol.
- . Versez la pâte à l'intérieur des moules. Vous pouvez les remplir avec une cuillère à soupe pour faciliter l'opération et éviter d'en mettre partout. Tapotez ensuite légèrement le fond de la plaque sur la table, pour répartir uniformément la pâte dans les moules.

Suite au verso >



DONUTS MOELLEUX AUX NOISETTES

— Banane & Chocolat —

. Pour 6 donuts .
(soit une plaque de moules à donuts)

- . Farine de sarrasin / 40g
- . Farine de sorgho / 40g
- . Noisettes / 80g
- . Fécule de maïs / 20g
- . Fécule de tapioca / 20g
- . Sucre de canne complet / 50g
- . Lait de riz nature / 100ml
- . Vinaigre de cidre / 1 càc
- . Banane bien mûre / 100g
(poids final, épluchée)
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Extrait de vanille liquide / 1 càc
- . Cannelle en poudre / 1 tiers de càc
- . Bicarbonate alimentaire / 1 quart de càc
- . Pincée de sel

Glaçage + Topping :

- . Chocolat noir à pâtisserie / 70g
- . Quelques noisettes
- . Un peu de sirop d'érable

- . Enfournez pour 15 minutes.
- . A la sortie du four, laissez entièrement refroidir vos donuts avant de les démouler. Encore chauds, ils sont bien trop fragiles et risquent de se casser !
- . Pour les démouler, faites d'abord passer la pointe d'un couteau d'office (sans dents) entre les donuts et la paroi des moules. Les donuts doivent se décoller très facilement et s'attraper ensuite sans problème !

Glaçage + Topping :

- . Faites fondre le chocolat noir dans un bol (de préférence à fond plat), à feu doux, avec la technique du bain-marie. Remuez régulièrement pour accélérer le processus.
- . Une fois que vous avez obtenu un chocolat parfaitement lisse et homogène, retirez du feu.
- . Vous n'avez plus qu'à tremper vos donuts un par un à l'intérieur, pour les recouvrir d'une généreuse couche de chocolat.
- . Pour finir, concassez grossièrement quelques noisettes, versez-les dans une coupelle, ajoutez-y un filet de sirop d'érable et mélangez le tout.
- . Parsemez rapidement ce topping par-dessus le chocolat, tant qu'il est encore chaud, afin que les éclats de noisettes restent fixés à l'intérieur.
- . Vos donuts sont prêts à déguster !
- . Bien sûr, ils peuvent tout à fait se conserver pendant un jour ou deux, mais ils perdront un peu de leur moelleux car ils ont tendance à s'assécher assez rapidement. Le mieux reste encore de les savourer le jour-même !