

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

Les beignets

Véritable bombe calorique, les beignets contiennent tout ce qu'il est préférable d'éviter au cours de l'année : gras et sucre. Et pourtant, en février et surtout lors du mardi gras, ils sont partout.

Pourtant, la recette commence bien : farine, lait, œuf et un peu de sucre.

Les choses se gâtent ensuite, car il faut plonger les beignets dans l'huile et les rouler dans le sucre.

Le comble, c'est l'option fourrage avec de la pâte à tartiner ou de la confiture !

Les beignets, vous l'aurez compris, sont donc à consommer avec beaucoup de modération...

Heureusement, pour plus de légèreté, nos amis cuisiniers du net ont élaboré et affiné une recette de beignet avec une cuisson au four. Vous la trouverez ci-dessous, testée et validée !

Le saviez-vous ? Pourquoi, lors du mardi gras, nos boulangers préférés nous tentent avec ces délicieuses gourmandises ? La réponse se trouve dans la tradition chrétienne.

En effet, le mardi gras annonce le début du carême. Durant cette période, les chrétiens mangent « maigre », c'est-à-dire qu'ils ne consomment pas de viande.

Et, avant de débiter le jeun, ils privilégient les aliments gras.

Par ailleurs, le terme même de carnaval dérive du latin médiéval « *carne levare* » qui signifie « enlever, retirer la chair », c'est-à-dire supprimer la viande de la table lors du carême.

Recette de beignets légers au four



Liste des ingrédients :

- 320 g de farine
- 120 ml de lait (de vache ou végétal)
- 1 sachet de levure de boulanger (entre 5 et 7 g selon les marques)
- 50 g de sucre
- un sachet de sucre vanillé
- 1 œuf
- 1/2 cc de sel
- 20 g de beurre à température (ou margarine)

Dans le bol d'un robot, mélangez la farine et la levure de boulanger.

Ajoutez l'œuf, et battre progressivement.

Dans une casserole, faites chauffer le lait et le beurre avec les 2 sucres et laissez tiédir.

Ajoutez progressivement le liquide tiède dans la farine en mélangeant bien. **Attention**, si le liquide est trop chaud, la levure ne sera plus efficace !

Ajoutez enfin le sel.

Mélangez bien pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol. Si vous n'avez pas de robot, mais de la force et un peu de patience, vous pouvez aussi mélanger à la main, avec une spatule.

Laissez ensuite lever la pâte 1h sous un film alimentaire.

Chassez l'air de la pâte, puis abaissez-la au rouleau sur 2 cm d'épaisseur.

Découpez des cercles (ou formez simplement des boules un peu plates avec les mains), et disposez les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Laissez reposer encore 30 à 45 minutes que les beignets lèvent bien.

Badigeonnez avec un peu de lait, si vous souhaitez, et enfournez à 180°C pendant 12 minutes.

A la sortie du four, badigeonnez enfin d'eau bouillante et saupoudrez de sucre. Certains les trempent carrément dans l'eau chaude 3 secondes...

La farandole des beignets



Plus besoin de les présenter, leur forme parle d'elle-même. Le donuts est le beignet emblématique des Etats-Unis. Nature ou bien garni, avec ou sans glaçage, impossible de passer à travers.



Enorme coup de cœur pour ce beignet en forme de queue de castor, qui est d'ailleurs son nom. Venu tout droit du Canada, sa farine au blé complet lui donne ce petit goût si différent. Un pur régal.



A gauche, les bugnes (spécialités du sud-est) et à droite, les merveilles (spécialités du sud-ouest). Toutes les deux font parties de la grande famille des beignets proposés essentiellement lors du mardi gras.



Variante du beignet, les pets de nonne sont des beignets soufflés et sucrés de pâte à choux frite. Spécialités de la Franche-Comté, les pets de nonne sont généralement consommés dans l'est de la France, en Allemagne ou bien en Belgique.



Consommées principalement à Noël ou lors du mardi gras, les oreillettes sont une autre variété de beignets. A pâte fine et croustillante, elles sont saupoudrées de sucre glace et ont le bon goût de fleur d'oranger.

Typiquement espagnol, synonyme de fête foraine, les churros sucrés ou accompagnés de chocolat chaud plaisent autant aux enfants qu'aux adultes. Le plus difficile sera d'y résister !



Spécialité Turc, le Tulumba est un beignet à base de pâte à choux frite et imbibé, après cuisson, d'un sirop à base de miel aromatisé à la fleur d'oranger ou à la rose. Appétissant !

Et vous quel est votre type de beignet préféré ?

Mini-jeu

Sauriez-vous reconnaître les différents sports d'hiver représentés ici ?



A

1 - Patinage



B

2 - Hockey



C

3 - Monoski



D

4 - Raquette



E

5 - Curling



F

6 - Bobsleigh

Réponses : A4/B3/C1/D5/E6/F2

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Février 2020 — N°61



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr