

Muffins irlandais au chocolat et à la bière

Ingrédients

250 g de farine.
200 g de sucre en poudre.
1 sachet de levure chimique.
50 g de cacao en poudre.
3-4 carrés de chocolat noir.
100 g de beurre.
4 oeufs.
40 cl de bière brune de type Guinness.
Du sucre glace pour saupoudrer les muffins (facultatif)

Déroulement

Préchauffez votre four à 170°C.

Dans une casserole, versez $\frac{1}{4}$ de votre bière et portez-la à ébullition. Incorporez le cacao en poudre et progressivement, versez le reste de votre bière, tout en remuant pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis retirez du feu et laissez refroidir.

Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment des œufs. Une fois cette étape faite, ajoutez le beurre préalablement fondu. Incorporez la bière au cacao, la farine, la levure et enfin le chocolat fondu dans votre préparation et mélangez jusqu'à ce que celle-ci soit homogène.

Vous pouvez verser la préparation dans vos moules à muffins préalablement beurrés et les enfourner le tout pendant 40-50 minutes. Pensez à surveiller la cuisson de temps en temps.

Retirez vos muffins du four et laissez reposer avant de déguster. Saupoudrez de sucre glace avant de servir, si vous le souhaitez

Carrot Cake Léger et gourmand

Ingrédients

3 à 4 carottes moyennes (environ 300 g), râpées finement
2 œufs
100 g de farine complète
100 g de farine d'amande ou de noix de coco
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de cannelle en poudre
1/2 cuillère à café de gingembre en poudre (optionnel)
80 g de compote de pommes sans sucre ajouté
60 g de miel ou sirop d'érable (pour un goût plus léger et naturel)
30 g d'huile de coco ou d'olive
50 g de noix de pécan ou de noisettes concassées (facultatif)
1 pincée de sel
Pour le glaçage (optionnel) :
100 g de fromage frais allégé ou de fromage blanc
1 cuillère à soupe de miel
Quelques gouttes de vanille liquide

Déroulement

Préchauffez le four : Préchauffez votre four à 180°C (350°F) et chemisez un moule à gâteau avec du papier sulfurisé ou un peu d'huile.

Préparez les carottes : Râpez finement les carottes à l'aide d'une râpe manuelle ou d'un robot culinaire. Réservez-les de côté.

Mélange des ingrédients secs : Dans un grand bol, mélangez les farines, la levure chimique, la cannelle, le gingembre (si utilisé) et une pincée de sel.

Mélange des ingrédients humides : Dans un autre bol, battez les œufs avec la compote de pommes, le miel et l'huile de coco.

Ajoutez les carottes râpées et mélangez bien.

Incorporation des ingrédients : Versez le mélange humide dans le mélange sec et mélangez délicatement pour obtenir une pâte homogène. Si vous souhaitez ajouter des noix, incorporez-les à ce moment.

Cuisson : Versez la pâte dans le moule préparé et lissez la surface. Enfournez pour environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Glaçage (optionnel) : Pendant que le gâteau cuit, préparez le glaçage en mélangeant le fromage frais (ou le fromage blanc), le miel et la vanille jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Refroidissement : Laissez le gâteau refroidir complètement avant de le démouler et de le glacer, si vous le souhaitez.
Dégustation : Coupez en parts et savourez ce gâteau aux carottes à la fois sain et gourmand. Il peut être servi en dessert ou au goûter, pour une pause sucrée et équilibrée.

Carrot Cakes sans gluten

Ingrédients

Gâteau

145g poudre d'amande
40 g de Maïzena
1 c à c de levure
1 c à c de cannelle
½ c à c de gingembre moulu
170g de carottes
3 œufs
150g de sucre en poudre
Zeste d'orange (1/2)
3 c à café de jus d'orange frais
35g de noix de Pécan

Glaçage

2 c à s de sucre glace
1 c à café de jus de citron
2 c à café d'eau

Déroulement

Préchauffer le four à 175°, Beurrer un moule et fariner.

Si silicone, inutile

Mélanger tous les ingrédients solides et réserver.

Râper les carottes finement et réserver avec jus d'orange et les zestes.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'au blanchiment.

Battre les blancs en neige et incorporer délicatement.

Verser dans le moule ou dans plusieurs empreintes.

Cuisson 40 à 50mn pour le moule, 25 à 30mn pour les individuels

Bien attendre le refroidissement pour le glaçage après mélange énergique des 3 ingrédients.