

Muffins à la patate douce

Une recette aussi délicieuse qu'originale mêlant farine de blé, flocons d'avoine et patate douce.

Caractéristiques : Nombre de personnes : 8 ; Temps de cuisson 40 mn ; Temps de préparation 15 mn ; Céréale principale : blé tendre.

Ingédients : 50 g de farine de blé T45 ; 50 g de flocons d'avoine ; 200 g de patate douce ; 100 g de bacon en allumettes ; 10 cl de lait ; 2 oeufs ; 80 g de comté ; 1 sachet de levure ; 1 cuill. à café d'origan ; 1 pincée de paprika ; sel, poivre.

Préparation :

Pour 8 muffins :
Lavez, pelez les patates douces, coupez-les en petits morceaux et



(Photo : muffins à la patate douce@Passion Céréales/Emilie Laraison)

faites les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 mn.

Faites dorer le bacon dans une poêle. Râpez le comté. Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez le lait, le paprika, l'origan,

salez et poivrez.

Dans un autre saladier, versez la farine, la levure, les flocons d'avoine, mélangez. Ajoutez le bacon, les patates douces et le comté. Ajoutez la première préparation et incorporez sans trop mélanger.

Placez 8 caissettes dans des moules à muffins et remplissez les avec la préparation aux 2/3. Enfournés 25 minutes.

La petite histoire :

Bien connus dans leur version sucrée, les muffins sont aussi délicieux en version salée. On peut y ajouter ses ingrédients préférés comme pour un cake : légumes, thon, poulet, jambon, olives, différents fromages. Le secret est ne pas trop mélanger la pâte pour qu'ils soient bien aériens.

Dessert

Saint Honoré à la verveine

Temps de préparation : + de 30 minutes. Difficulté : difficile.

Pour 4 personnes.

Ingédients :

Crème : 4 branches de verveine fraîche, 30 cl de lait entier, 25 g de maïzena, 65 g de sucre en poudre, 4 jaunes d'œufs, 40 cl de crème liquide (33 % de matière grasse), 5 c. à café de sucre glace.

Pâte à choux : 10 cl d'eau, 1 pincée de sel, 1 c. à soupe de sucre en poudre, 30 g de beurre, 60 g de farine tamisée, 2 œufs battus, 1 rouleau de pâte feuilletée.

Caramel : 150 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe d'eau.

Préparation :

Préchauffer le four th. 220 °C.

Crème à la verveine : Faire infuser 15 mn la verveine dans le lait chaud. Filtrer. Mélanger la maïzena avec le sucre en poudre. Ajouter les jaunes d'œufs en fouettant. Verser le lait filtré et remettre sur feu



(Source : www.cultures-sucre.com)

doux en fouettant jusqu'à épaississement.

Placer au frais en mettant un film alimentaire en contact avec la crème.

Fouetter la crème en chantilly en incorporant le sucre glace. En ajouter un tiers à la crème verveine et remplir une poche à douille cannelée avec le reste.

Pâte à choux :

Mettre dans une casserole l'eau, le sel, le beurre et le sucre en

poudre. Faire bouillir le tout, y verser d'un seul coup la farine. Remuer à la spatule, travailler 2 min à feu doux, la pâte se décolle des parois et forme une boule. Laisser refroidir quelques minutes.

Ajouter, un à un, les œufs en travaillant énergiquement la pâte.

Garnir une poche à douille de cette pâte.

Couronne :

Dérouler la pâte feuilletée en conservant le papier sulfurisé. La découper en un cercle de 15 cm. Piquer puis déposer un boudin de pâte à choux à 1 cm du bord du cercle.

Sur une feuille de papier sulfurisé, dresser 6 boules de pâte à choux.

Enfourner le tout 15 mn, puis baisser à 200 °C et poursuivre la cuisson 15 mn.

Laisser refroidir et garnir les choux de crème à la verveine.

Faire un caramel avec le sucre en poudre et l'eau.