

## Des cupcakes à la vanille, et des laits végétaux colorés

\* Une **boisson** d'une simplicité déconcertante... avec des couleurs pastel, toutes douces (et sans colorants artificiels).  
\* Des **cupcakes** à la vanille végétaliens (sans beurre, et donc sans lactose).  
Ce sont mes tout premiers cupcakes (on sera indulgents, n'est ce pas ?).

Les **boissons pastel** sont vraiment toutes simples à réaliser.  
Du lait de riz, un peu de **sirop d'agave**, et des **colorants naturels**.

J'y ai ajouté de la **farine de lucuma** (que j'avais déjà utilisé dans un smoothie), mais elle est facultative.

Vous pouvez la remplacer par de la **farine de mesquite (caroube)**, ou de la maca.

Ces boissons ont un goût doux, légèrement vanillé, et sont faciles à réaliser.

Ils feront de l'effet auprès des enfants (et des grands enfants) avec leurs couleurs toutes douces & pastels.  
Une petite idée à retenir pour des **fêtes d'anniversaire**, par exemple.

Les **cupcakes**...

Ce sont mes premiers cupcakes.

Il n'y a pas encore si longtemps de cela, j'étais persuadée que les cupcakes étaient (au choix – plusieurs choix possibles) :

- des petites denrées fort **jolies à regarder**, admirer, mais dont le **goût** s'avérait **décevant** par rapport à la beauté de la chose
- **réservés à une élite**. On devait habituer NYC, ou vivre dans des grandes villes & connaître des bonnes adresses qui en proposent.
- des gourmandises jolies, certes, mais dont la liste d'ingrédients était **incompatible** avec une **cuisine** qui se veut **saine**, tout en restant gourmande, et encore moins en version végétalienne (sans oeuf & sans beurre).

J'ai été freinée par une **idée totalement fausse** : réaliser des cupcakes est une chose d'une **complexité** extrême.

En réalité, il suffit de peu de choses :

– bon, déjà, il faut l'**E-book de Laura** (rien que pour faire du plaisir à vos yeux... c'est un bonheur visuel complètement délirant). Pour son modique prix, il serait dommage de s'en passer (NB : je précise que ce post n'est PAS sponsorisé, et que Laura ne sait même pas que je vais parler d'elle. Je n'ai donc aucun avantage à ce que vous l'achetiez).

– pour réaliser des jolies décorations, la marque américaine **Wilton** propose des milliers d'articles (n'allez pas sur leur site, vous en aurez le tournoi). On peut se procurer un kit de base au prix tout doux, qui convient parfaitement à tous les débutants, [ici \(clic\)](#).

Ce petit kit contient **8 poches à douilles jetables**, **3 douilles** qui proposent des formes de glaçages différents (lien pinterst & astore), ainsi qu'un **embout qui permet de fourrer vos cupcakes** avec de la confiture, compote...

– complètement facultatif, mais si vous souhaitez **décorer** votre glaçage avec **des paillettes**, vous pouvez en trouver de plusieurs couleurs sur cette boutique [ebay de love to bake cake \(clic\)](#).

- une chouette adresse en ligne pour se procurer des **caissettes à un prix vraiment doux**, c'est la boutique etsy de [isakayboutique \(clic\)](#).

– une petite astuce pour la **cuisson des cupcakes**, selon si l'on souhaite obtenir un cupcake avec une surface plate ou haute & bombée (tout dépend du glaçage & du style que l'on cherche) : l'astuce en [en images](#).

- une autre astuce (géniale) qui permet d'**économiser l'utilisation de poches à douilles** consiste à utiliser du papier film transparent... Le [tutoriel en images ici](#).

Pour mon premier essai de cupcakes, j'ai choisi de les réaliser à la **vanille**.

**Ingrédients** : (pour 6 muffins – moule avec 6 cm de diamètre & 4 cm de hauteur)

Pour les smoothies pastel

- 570 ml de lait de riz
- 20 gr de sirop d'agave
- 1 cas de farine de lucuma (*facultative*)
- colorants & arômes alimentaires rose & vert (poudre de framboise & thé matcha en poudre)



### Les cupcakes

- 120 gr de farine de blé T65
- 50 gr de sucre de canne roux
- 1 sachet de poudre à lever (j'ai utilisé celui de [Natali](#) qui est sans phosphate)
- 1/2 cac de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 100 ml de lait de riz
- 20 ml d'huile végétale de tournesol (ou autres huile végétale de goût neutre)
- 50 gr de compote de pommes

### Frosting (glaçage) des cupcakes

- 80 gr de margarine végétale (j'ai utilisé celle de vitaquell)
- 140 gr de « sojami à cuisiner » (crème de soja épaisse)
- 90 gr de sucre glace
- 20 gr de lait d'amandes en poudre (j'ai utilisé celle de La Mandorle)
- 20 gr de l'ingrédient magique (ingrédient magique qui sera bientôt édité... Quel teasing...)
- 1 cac rase de gomme guar

## **Préparation :**

### Pour les smoothies pastel

1. Mettre tous les ingrédients (sauf les colorants) dans un blender, et mixer.
2. Versez dans 3 verres différents, en ajoutant le colorant de votre choix.

### Les cupcakes

1. Dans un grand récipient, versez tous les ingrédients.
2. Mélangez délicatement au fouet (électrique ou manuel : cela se mélange très bien à la main).
3. Disposez des caissettes à cupcakes (vous pourrez en trouver sur amazon ou sur etsy) dans un moule à cupcakes (dont les trous ont un diamètre de 6 cm de diamètre & 4 cm de hauteur).
4. Remplissez les caissettes avec la pâte, au 3/4 (ils monteront & gonfleront à la cuisson).
5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 5 min.
6. Baissez le four à 160°C, et laissez cuire 20 minutes.
7. Laissez refroidir complètement avant de passer au frosting (glaçage).

### Frosting (glaçage) des cupcakes

1. Une fois les cupcakes complètement refroidis : dans un grand récipient, versez tous les ingrédients, sauf la gomme de guar.
2. Mélangez à l'aide d'un plongeur mixeur, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Petite astuce pour utiliser une poche à douille sans la salir (le tuto en images ici – clic) :
  - étalez une feuille transparente culinaire
  - disposez votre glaçage au centre
  - en commençant par un côté : enrroulez votre papier transparent afin de former une espèce de petite saucisse (ou sucette)
  - entortillez les 2 extrémités de la « saucisse » plusieurs fois, de manière à ce qu'elles soient bien serrées
  - retournez votre poche à douille, et insérez votre « saucisse » à l'intérieur, de manière à ce qu'une de ses extrémités pénètrent dans la douille
  - découpez l'excédent de la feuille transparente qui dépasse de la douille
  - fini !
4. Décorez vos cupcakes en appuyant doucement sur la poche à douille

J'ai rarement été aussi frustrée de ne pouvoir pas partager avec vous le goût d'une recette. Vraiment.

Ces cupcakes sont... divins. Féériques. Magiques. Employez le terme que vous voulez. Non, je n'exagère pas.

Leur **mie est aérée, moelleuse & légère...**

On ne sent pas du tout le goût de la pomme.

Mais, seulement un goût neutre, doux, délicatement **vanillé** (on voit même les petits grains de vanille)...

Le **glaçage** est...

En fait, là, je ne trouve pas de mots.

Un petit goût d'**amandes vanillées**, légère...

Mais, ceux qui n'aiment pas les amandes y trouveront leur bonheur, car elle est peu perceptible...

Le tout forme un cupcake vraiment **très digeste**.