

Des cupcakes riches en Energie Terre

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

Les cupcakes (base)

- 40 gr de farine de blé T80
- 60 gr de farine d'avoine
- 20 gr de noisettes en poudre
- 50 gr de sucre de coco
- 1/2 cac de cannelle en poudre
- 100 ml de lait d'amandes
- 20 ml d'huile de coco
- 50 gr de compote de pommes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 sachet de poudre à lever (j'ai utilisé celui de Natali qui est sans phosphate)

Frosting (glaçage) des cupcakes

- 120 gr haricots azukis
- 150 ml lait de riz (plus ou moins – selon la texture)
- 1 cac rase de purée de noisettes
- 1 cac rase de purée d'amandes complètes
- 70 gr de sucre de fleur de coco
- 1 cac rase de gomme guar
- 1 cac de caroube
- 1/2 cac de vanille
- 1/2 cac de cannelle

Topping

- noisettes concassées

Préparation :

Les cupcakes (bases)

1. Dans un grand récipient (saladier ou autre), mélangez tous les ingrédients sauf les 3 derniers (sel, bicarbonate de soude, poudre à lever), jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Ajoutez le sel, le bicarbonate de soude & la poudre à lever. Mélangez à nouveau.
3. Disposez des caissettes dans votre moule à cupcakes.
4. Remplissez au 2/3 vos caissettes avec de la pâte (pas plus, car ils gonfleront à la cuisson).
5. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 min.
6. Démoulez de suite.

Frosting (glaçage) des cupcakes

1. Versez les haricots azukis dans un faitout, et recouvrez largement d'eau. Faites cuire au minimum pendant 1 heure, à feu doux, et à couvert (inutile de faire cuire à gros bouillon : ils ne cuiront pas plus vite, et provoqueront une écume).
On peut ajouter un bout d'algue kombu dans l'eau de cuisson, mais cette astuce reste facultative : elle permet de rendre les légumineuses plus digestes.
2. Égouttez soigneusement les azukis.
3. Dans un blender, versez tous les ingrédients de la ganache, et mixez.
Ajoutez un peu de lait d'amandes, au besoin, pour ajuster la texture. L'idée est d'avoir une texture assez épaisse, et qui se tient, pour que la ganache tienne bien seule.
À noter : en refroidissant, la ganache aura plus de tenue.
4. Laissez refroidir totalement la ganache au frais en disposant sur le dessus un film alimentaire pour que la surface ne se dessèche pas.
5. Une fois totalement refroidie, disposez un peu de ganache sur chaque cupcake (une bonne cuillère à soupe par cupcake), et saupoudrez de noisettes préalablement concassées.

