

Clafoutis frangipane myrtilles Muffins café (sans café) & fleurs d'oranger

Clafoutis frangipane myrtille

Ingrédients (pour un moule carré de 20 cm – environ 9 à 16 parts)

- 250 g de fruits rouges : seuls ou en mélange (framboises, fraises, myrtilles, cerises, etc.)
- 2 œufs
- 1 cac bombée de purée de cajou (ou d'amandes blanches)
- 120 gr de sucre de coco
- 110 gr de poudre d'amande
(réalisé maison à partir d'amandes entières sèches avec mon Vitamix... infiniment moins onéreuse que la poudre d'amandes prête à l'emploi)
- 2 cas rases de crème d'avoine (farine précuite : plus d'informations sur celles-ci ici)
- 30 gr de fécule (arrow-root, fécule de maïs ou de pommes de terre, etc.)
- 150 ml de crème de soja liquide (ou amande ou épeautre ou avoine – riz à éviter en raison de sa texture beaucoup trop dense)
- beurre de coco liquide (fondue au préalable dans un bain-marie)
- pétales de fleurs séchées

Préparation

1. Lavez vos fruits, séchez-les délicatement, et disposez-les dans votre moule carré préalablement huilé.
2. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre & la purée d'oléagineux choisie (cajou ou amandes blanches), jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement (environ 2-3 minutes).
3. Ajoutez la crème liquide, puis la poudre d'amande, la crème d'avoine (farine précuite), et la fécule. Mélangez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Versez l'appareil à gâteau par-dessus les fruits rouges dans le moule.
5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes environ.
6. Retirez votre gâteau du four, et laissez-le refroidir.
7. Une fois refroidi : procédez au glaçage au beurre de coco.
À l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette : étalez-le beurre de coco de manière la plus uniforme possible sur la surface du gâteau.
8. Saupoudrez de quelques pétales de fleurs séchées.
9. Laissez refroidir le gâteau au réfrigérateur (1 à 2 heures), de manière à ce que le beurre de coco se solidifie à nouveau.

Muffins

Ingrédients pour 8 muffins

- 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 130 ml d'huile de coco liquide (fondue au bain-marie)
- 150 gr de sucre glace de coco
(réalisé maison à partir de sucres de coco mixé finement avec mon Vitamix... ou autre blender puissant)
- 60 gr de farine de maïs
- 80 gr de poudre d'amandes
(idem : réalisé maison à partir d'amandes entières sèches avec mon Vitamix... infiniment moins onéreuse que la poudre d'amandes prête à l'emploi)
- 2 cas de graines d'acacia torréfiées (trouvable sur internet ou dans certaines épiceries fines)
- 1 cas rase de succédané de café
- 2 cas d'hydrolat de fleurs d'oranger (Aromazone ou autre)
- 1 cas de miel cristallisé (solide)

Préparation

1. Battre les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel dans un grand récipient à bords larges & hauts (type saladier).
Gardez-les de côté.
2. Dans un saladier, versez le sucre glace, la farine de maïs, la poudre d'amandes, les graines d'acacia & le succédané de café.
Mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
3. Ajoutez les blancs d'œufs en neige délicatement avec une cuillère.
Mélangez un peu (toujours très délicatement afin de ne pas «briser» les blancs d'œufs en neige).
4. Versez l'huile de coco, et mélangez (toujours délicatement) jusqu'à ce que le mélange devienne bien homogène.
5. Versez la pâte dans vos moules à muffins en les remplissant jusqu'au bord (les muffins monteront un peu à la cuisson, et ce sans levure).
6. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 25 minutes.
7. Sortez vos muffins, et laissez reposer 30 minutes.
8. Pendant qu'ils refroidissent : mélangez au bain-marie le miel & l'hydrolat de fleur d'oranger à feu très doux (cela permettra au miel de retrouver une consistance liquide, et de bien se mélanger avec l'hydrolat).
9. Une fois les muffins refroidis & le mélange miel / hydrolat bien liquide : versez 1/2 cac d'hydrolat (pur) dans les interstices du sommet des muffins craquelés afin qu'il imbibe & parfumé bien le cœur de chaque muffin.
10. Terminez par badigeonner vos muffins avec le mélange miel / hydrolat tiède.
11. Ajoutez si vous le souhaitez quelques pétales de fleurs séchées.