



Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Beignets aux cocos de paimpol, caramel au beurre salé



1h20 40 min 10 min 30 min 471

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson des haricots

- 1 Verser les haricots dans un saladier et le remplir d'eau. Laisser tremper pendant 12 heures.
- 2 Après 12 heures, vider l'eau des haricots et les rincer dans une passoire. Les verser dans une casserole et recouvrir d'eau.
- 3 Mettre la gousse de vanille entière dans la casserole et porter à ébullition.
- 4 A ébullition, écumer la mousse qui se forme à la surface de l'eau à l'aide d'une écumoire. Laisser cuire les haricots sur feu moyen pendant 45 minutes et écumer régulièrement la surface de l'eau.
- 5 A l'aide d'un économe, zester le citron vert. Puis gratter le zeste avec un couteau d'office, c'est-à-dire la partie blanche qui est indigeste.
- 6 Après 45 minutes, vérifier la cuisson des haricots, ceux-ci doivent s'écraser facilement sous les doigts. Ôter du feu et réserver.
- 7 Dans une casserole d'eau froide, ajouter les zestes et porter à ébullition. A ébullition, ôter les zestes de l'eau et

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte de haricots

1 litre(s) **Eau**
100 g **Haricots blancs**
10 g **Miel**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Gousse(s) de vanille**

Ingrédients pour le caramel

100 g **Sucre semoule**
40 g **Beurre demi-sel**
40 g **Crème fraîche épaisse**
1 **Gousse(s) de vanille**
1 **Eau**

Ingrédients pour la pâte à frire

50 ml **Lait de coco**
50 ml **Eau**
40 g **Farine de riz**

les réserver dans un bol.

- 8 Emincer finement les zestes à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 9 Récupérer la gousse de vanille intacte qui trempait dans les haricots. La fendre dans la longueur, puis gratter l'intérieur à l'aide d'un couteau d'office pour récupérer les graines. Réserver dans un bol.
- 10 A l'aide d'une écumoire, verser les haricots dans un presse-purée placé au-dessus d'un saladier. Mouliner la purée, s'aider d'une cuillère à soupe pour ramener les haricots vers le centre.
- 11 Mélanger la pâte de haricots récupérée à l'aide d'une cuillère en bois, puis ajouter les zestes et les graines de vanille.
- 12 Ajouter le miel, mélanger. Puis réserver au réfrigérateur.

40 g **Farine**

1 c. à soupe **Sucre semoule**

1 unité(s) entière(s)

Blanc(s) d'oeuf

1 litre(s) **Huile pour friture**

1 **Sel**

Ingédients pour la garniture

2 **Pomme(s)**

1 **Citron(s)**

4 **Galette(s) de riz**

1 c. à soupe **Sucre glace**

Étape 2

Préparation de la sauce caramel

- 1 Verser de l'eau et le sucre dans une casserole puis faire chauffer. A l'aide d'un couteau d'office, fendre la gousse de vanille en deux et gratter les graines. Réserver.
- 2 A l'aide d'un pinceau et un bol d'eau, badigeonner les bords intérieurs de la casserole afin d'éviter que de petits cristaux de sucre ne se forment. Laisser le caramel colorer.
- 3 Ne jamais introduire d'ustensile dans la casserole pendant la formation du caramel, cela provoquerait une cristallisation.
- 4 Lorsque le caramel commence à brunir, ajouter le beurre pour stopper la cuisson. Mélanger en remuant la casserole.
- 5 Ajouter la crème fraîche, les graines de vanille, remuer. Puis plonger le fond de la casserole dans un saladier d'eau pour stopper définitivement la cuisson.
- 6 Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe puis débarrasser le caramel dans un bol.

Étape 3

Préparation des beignets

- 1 Verser les blancs d'œufs dans un saladier et battre à l'aide d'un fouet pour les monter en neige.
- 2 Dans un autre saladier, verser la farine de froment et la farine de riz. Mélanger à l'aide d'un fouet puis former une fontaine au centre.
- 3 Ajouter du sel et le sucre puis verser l'eau et le lait de coco. Mélanger à l'aide d'un fouet, ajouter de l'eau si nécessaire jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
- 4 A l'aide d'une maryse, incorporer les blancs d'œufs en effectuant des mouvements circulaires.
- 5 Faire chauffer de l'huile pour friture dans une casserole jusqu'à une température de 150°C à 160°C.
- 6 Vérifier la température de l'huile en plongeant une cuillère à café de pâte dans l'huile. Si elle cuit sans

colorer rapidement, la température est bonne.

- 7** A l'aide de deux cuillères à soupe, former des quenelles de pâte de haricots. Les déposer dans la pâte à frire pour les enrober, puis les plonger dans l'huile.
- 8** Les laisser dorer puis les sortir à l'aide de pinces de cuisine. Les égoutter sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 9** Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1** Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2** Eplucher les pommes à l'aide d'un économe, les couper en deux. Retirer les pépins et les tailler en dés à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3** Couper le citron en deux et verser du jus sur les dés de pommes pour éviter l'oxydation. Mélanger.
- 4** Plier une grande feuille de papier sulfurisé en deux puis la plier en cône. Poser le cône sur le rayon de la plaque de four, couper l'excédent à l'aide d'une paire de ciseaux puis le dérouler.
- 5** Graisser la plaque avec de l'huile, poser le rond de papier dessus en le faisant adhérer puis graisser la surface du papier. Répartir l'huile à l'aide d'un pinceau.
- 6** Couper les galettes de riz en 4 quarts avec des ciseaux. Saupoudrer les morceaux de galette de sucre glace à l'aide d'un chinois puis les déposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 7** Enfourner pendant 2 minutes.

Étape 5

Dressage

- 1** Sortir les galettes du four. Décorer une assiette de dressage de caramel, puis disposer les dés de pommes au centre et en diagonale.
- 2** A l'aide d'une paire de ciseaux, couper les extrémités trop grillées ou irrégulières des beignets et les disposer sur le lit de pommes.
- 3** Dresser les quarts de galette entre chaque beignet et servir.