



Petits gâteaux

Religieuses caramel au beurre salé



3h25

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

25 min

CUISSON

2h

REPOS

307

CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour la pâte à choux

75 g **Farine**
50 g **Beurre**
12 cl **Eau**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 g **Sucre semoule**
2 g **Sel**

Ingrédients pour la crème pâtissière au caramel

200 g **Sucre semoule**
35 cl **Lait demi-écrémé**
3 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
30 g **Maïzena**
20 g **Beurre**

Ingrédients pour le décor

150 g **Confiture de lait**

Étape 1

Préparation de la pâte à choux

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Porter l'eau, le beurre, le sucre et le sel à ébullition dans une casserole.
- 3 Hors du feu, ajouter d'un seul coup la farine puis remettre sur feu moyen en remuant vigoureusement pendant une à deux minutes à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Transférer la pâte dans un saladier et laisser tiédir.
- 5 Incorporer les œufs un à un après les avoir préalablement battus dans un bol à l'aide d'un fouet.
- 6 Entre chaque ajout, la pâte doit avoir bien absorbé l'œuf et doit être consistante.
- 7 Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. A l'aide d'une maryse, garnir de pâte à choux une poche à douille munie d'une douille unie.
- 8 Réaliser autant de gros et de petits choux que de convives en les espaçant régulièrement sur la plaque.
- 9 Enfourner pendant 10 minutes à 210°C (Th.7) puis 15 minutes à 180°C (Th.6).

Étape 2

Préparation de la crème pâtissière

- 1 Porter doucement le lait à ébullition dans une casserole en remuant de temps en temps.
- 2 Préparer un caramel en cuisant à sec le sucre dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brune.
- 3 Verser le lait bouillant en 3 fois sur le caramel et porter de nouveau à ébullition.
- 4 Hors du feu, incorporer le beurre et mélanger à l'aide d'une maryse.
- 5 Pendant ce temps, fouetter les jaunes avec la maïzena dans un saladier à l'aide d'un fouet.
- 6 Verser le lait au caramel et fouetter la préparation pour bien l'homogénéiser.
- 7 Transvaser le tout dans la casserole, remettre sur feu doux en remuant vigoureusement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la crème épaisse.
- 8 Conserver la crème pâtissière dans un saladier en la couvrant au contact avec du film alimentaire.
- 9 La laisser tiédir puis la réserver au réfrigérateur.

Étape 3

Assemblage des religieuses

- 1 Percer un trou sous chaque chou à l'aide d'une baguette chinoise. Puis les garnir de crème à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille cannelée.
- 2 Napper chaque chou de confiture de lait.
- 3 Disposer un petit chou sur chaque gros chou.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir immédiatement.