



CHOUQUETTES

 35 minutes 50 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 60 grammes d'eau du robinet
- 20 grammes de sucre blanc

MODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Réalisez la pâte à choux : mettez dans une casserole, l'eau, le sucre, la pincée de sel et le beurre.
3. Faites bouillir le tout et versez-y d'un seul coup toute la farine tamisée.
4. Remuez bien à la spatule et travaillez-la environ 5 minutes à feu doux jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois et forme une boule.
5. Retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes.
6. Ajoutez l'oeuf en travaillant énergiquement la pâte.
7. Disposez des petites boules de pâtes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
8. Parsemez de perles de sucre.
9. Enfourez pour 20 à 25 minutes, la cuisson provoque une levée et la coloration de la pâte.
9. Laissez sécher dans le four durant 5 minutes avec la porte entrouverte.
10. Servez tiède !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (95 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	180 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	6 g	13 %
GLUCIDES	25 g	24 g	9 %
SUCRES	11 g	10 g	12 %
LIPIDES	12 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	39 mg	37 mg	2 %