



CHURROS

10 portions

INGRÉDIENTS

- 125 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 40 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), sans précision
- 75 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 ou 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru [73 g]
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 20 grammes de sucre de coco
- 5 grammes de sirop d'agave
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [15 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Déposez l'eau, l'huile de coco, le sel et le miel dans une casserole. Chauffez à feu doux. 2. Quand la préparation commence à frémir, retirez du feu et ajoutez la totalité de la farine. Mélangez énergiquement à l'aide d'une spatule. Reposez la casserole sur la plaque chaude 1 minute en mélangeant constamment. La pâte doit se décoller des bords de la casserole. 3. Dans un bol, cassez et fouettez les 2 oeufs. pesez la quantité totale et gardez 100 grammes. 4. Ajoutez ces 100g d'œufs battus à la pâte en 2 fois, en prenant soin de toujours mélanger à la spatule. 5. La pâte doit avoir une texture très dure à travailler et élastique. Préchauffez votre four à 180°C chaleur tournante. 6. Remplissez une poche à douille de pâte (à défaut, un sac congélation fera l'affaire dont vous couperez le bout). 7. Déposez une feuille de papier cuisson sur la plaque du four et réalisez des traits d'environ 13 cm de longueur. 8. Assurez-vous que le four soit chaud, puis enfournez 30-35 minutes TOUJOURS en la porte du four un peu entrouverte. Les choux sont cuits lorsqu'ils sont dorés. À la fin de la cuisson, laissez encore le four entrouvert quelques minutes en laissant les churros à l'intérieur. Sortez-les et laissez-les complètement refroidir. 9. Chauffez à feu moyen une poêle avec une cuillère à soupe d'huile de coco, puis cuisez les churros 1 minute de chaque côté. Saupoudrez d'un peu de sucre de coco. 10. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou bain marie, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [48 g]	% AR
ÉNERGIE	283 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	3 g	7 %
GLUCIDES	16 g	8 g	3 %
SUCRES	5 g	2 g	2 %
LIPIDES	21 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	14 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	6 %
SODIUM	1273 mg	605 mg	25 %