



PROFITEROLES EXPRESS

Une recette gourmande à souhait !

 50 minutes 1 heure et 20 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 250 ml d'eau
- 100 grammes de beurre
- 180 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 1 gramme de sel
- 4 oeufs
- 1 jaune d'œuf
- 1 sucre vanillé
- 5 grammes d'amandes effilées
- 500 grammes de glace vanille
- 100 grammes de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, chauffez l'eau avec le sucre vanillé, le sel et 100 g de beurre coupé en morceaux.
- 2° Lorsque le mélange bout, ajoutez en une fois et hors du feu 150 g de farine et mélangez énergiquement à la spatule jusqu'à l'obtention d'une boule.
- 3° Faites-la dessécher sur feu moyen pendant 3 minutes tout en mélangeant.
- 4° Mettez la pâte dans la cuve de votre robot équipé de la feuille ou du batteur. Mélangez tout en ajoutant 4 œufs ½ au fur et à mesure qu'ils sont absorbés par la pâte.
- 5° Mettez votre pâte en poche à douille équipée d'une douille à bout rond.
- 6° Déposez des petits monticules de pâte sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de silicone ou de papier sulfurisé.
- 7° Dorez vos chouquettes au jaune d'œuf légèrement dilué à l'eau.
- 8° Enfourez pendant 5 minutes à 200 °C puis baissez la température à 160 °C et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- 9° Placez vos choux sur une grille afin qu'ils refroidissent totalement.
- 10° Cassez le chocolat en morceaux puis faites-le fondre au bain-marie.
- 11° Dorez vos amandes effilées dans une poêle antiadhésive sans matière grasse sur feu très vif en prenant soin de mélanger constamment.
- 12° Ouvrez vos choux puis farcissez-les de glace à la vanille.
- 13° Nappez-les de chocolat fondu et agrémentez-les d'amandes effilées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (135 g)	% AR
ÉNERGIE	251 kcal	338 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	7 g	15 %
GLUCIDES	21 g	29 g	11 %
SUCRES	10 g	14 g	15 %
LIPIDES	16 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	12 g	62 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
SODIUM	79 mg	107 mg	4 %