www.mypetitefactory.com

Cupcake citron & chantilly végétale coco combawa

Sans gluten – sans lactose – sans sucre raffiné – IG bas ou pas

Allergènes : oeufs, noix de coco
Temps de préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes à 180°C

Ingrédients

(recette pour une dizaine de cupcakes)

Le moelleux au citron :
- 8 oeufs
- 200 gr de sucre de fleur de coco (ou Rapadura)
- 180 gr d'huile de pépins de raisin
- 150g de farine de sarrasin
- 70g de farine de lupin => ou 220g de farine de riz demi complète
- 5 gr de psyllium (facultatif mais plus belle texture avec)
- 30gr de poudre à lever (ou 1 c à c de bicarbonate + 1 c à c de vinaigre de cidre)
- Le jus de 3 gros citrons et les zestes

La chantilly végétale :
- 400ml de crème de coco (attention de bien choisir une crème avec minimum 25% de matières grasses pour qu'elle se tienne bien, choisissez également celle en brique plutôt que celle en boite car celles en boites sont biphasées et la partie liquide fera redescendre votre chantilly en moins de 2)
- 20gr de sucre de fleur de coco (ou Rapadura)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron
- Les zestes de 1 combawa

Étapes de préparation

Pour le moelleux au citron :
1. Verser dans votre cuve ou un autre récipient les oeufs, le sucre et faire blanchir les oeufs pendant quelques minutes. En vitesse rapide au batteur mais cela fonctionne aussi très bien au fouet si vous n'avez pas robot.
2. Ensuite ajouter l'huile et mélanger.
3. Incorporer les farines, le psyllium et la poudre à lever, puis le jus de citron et les zestes. Continuer de mélanger jusqu'à un rendu lisse et homogène.
4. Huiler les moules avec un pinceau et verser le mélange.
5. Placer vos moules au four à 180°C pendant une quarantaine de minutes. Pour vous assurer que vos cakes sont cuits, prenez la lame d'un couteau et plantez dans le milieu d'un cake. Si le couteau ressort propre c'est que c'est cuit. Sinon laissez les au four encore quelques minutes et réitérez le test du couteau.

Pour la chantilly végétale :
1. Mettre votre cuve de batteur (ou récipient) et crème de coco au congélateur pendant un bon quart d'heure afin que tout soit bien froid pour que la crème prenne bien. c'est une étape importante car le froid est essentiel pour que la crème devienne chantilly.
2. Verser votre crème de coco très froide dans votre récipient (très froid lui aussi). Puis battre la crème pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle prenne. Cela peut prendre plus ou moins de temps en fonction de la crème choisie et du froid.
3. Ajouter les zestes de 1 combawa et quelques gouttes d'huile essentiel de citron. Vous pouvez ici facilement varier les goûts en mettant quelques gouttes d'autres huiles essentielles (Bergamote, verveine, citronnelle…).
4. Réserver au frais.

Pour le montage et la déco

1. Prendre une poche à douille et une douille cannelée d'environ 15mm.
2. Incorporer la crème dans votre poche à douille (douille placée en amont) et ajouter la chantilly sur chaque cake.
3. Décorer avec des zestes de citrons, de combawa, ou bien des graines de courges et de sarrasin. Ou encore comme moi sur la photo ou j'ai fait sécher au déshydrateur des tranches de citron et d'orange.

Et voilà, il n'y a plus qu'à se régaler !