

# Fruit à Pain



## Beignets de Carnaval à la farine de Fruit à Pain

### Ingrédients :

- 115 g de farine de fruit à pain tamisé
- 20 g de farine de coco
- 80 g de beurre
- 20 cl d'eau
- 4 œufs
- 1 c.à.c de sel
- 1 c.à.c de fleur d'oranger
- 2 sachets de sucre vanillé
- Cannelle, muscade, zeste de citron.

### Préparation

- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le beurre et les épices.
- Tamisez vos farines et rajoutez-les au mélange en ébullition.



- Mélangez très vite avec une cuillère en bois, hors du feu jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole.
- Laissez refroidir la pâte dans un saladier.
- Ajoutez les œufs un à un tout en mélangeant.
- Laissez reposer 20 min.

**Bon Appétit !**



# Gnocchis de Fruit à Pain



## Ingrédients :

- 130 g de farine de fruit à pain
- 6 c.à.s de farine de riz
- 1 jaune d'œuf
- 60 ml d'eau
- Sel, poivre et noix de muscade

## Préparation

- Faire bouillir de l'eau salée.
- Rajoutez les farines hors du feu afin d'obtenir une purée.
- Ajoutez la noix de muscade.
- Une fois refroidie ajoutez le jaune d'œuf. Si besoin rajoutez de la farine de riz.
- Séparez la pâte en 6 pâtons et réalisez des boudins sur un plan de travail fariné.
- Coupez chaque boudin en petit rectangle de taille à peu près égale.
- Roulez chaque petit rectangle obtenu sur le dos d'une fourchette, de sorte à réaliser les stries.
- N'hésitez pas à fariner légèrement la fourchette si ça colle de trop. Répétez l'opération jusqu'à avoir réalisé tous les gnocchis.
- Faites chauffer un grand volume d'eau à ébullition.
- Plongez les gnocchis les uns après les autres, quitte à faire plusieurs fournées. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits !



# Muffins de Fruit à Pain



## Ingrédients :

- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 5 cl d'huile
- 150 g de farine de fruit à pain
- 1 sachet de levure boulangère
- 100 g de jambon en dés ou lardons, ou de crevettes, ou de saumon
- 50 g d'olives vertes ou noires coupées
- 50 g de gruyère râpé

## Préparation

- Mélangez les œufs, le lait, la farine et la Levure.
- Ajoutez le jambon (ou autres), les olives et le gruyère râpé.
- Mélangez le tout, versez dans des petits moules.
- Cuire de 20 à 25 min au four à 180°.

**Bon Appétit !**

