MINI BABAS AU RHUM

Dimanche 26 Mars 2017

Il ne faut pas abuser des bonnes choses alors mini !

Mini babas au rhum :12 babas et 3pp- 5 sp par part

-120 g de farine

-50 g de beurre à 41 %

-3 œufs*

-50 g de sucre en poudre

-50 ml de lait écrémé*

-1 sachet de levure chimique

-150 ml d’eau

-2 cuillerées à café d’édulcorant liquide

-quelques gouttes d’arôme rhum

-12 cuillerées à café de confiture cerise avec morceaux

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Battre les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à blanchissement

Verser la farine + levure toujours en fouettant

Fondre le beurre dans le lait chaud et le rajouter toujours en fouettant à la préparation précédente

Battre les blancs en neige et les rajouter en soulevant avec une spatule

Verser au ¾ dans de mini moules en silicone à baba préalablement passés sous l’eau froide

Enfourner 20 minutes

Les démouler sur une grille au-dessus d’un plat creux et les arroser avec le sirop chaud : eau, édulcorant arôme rhum jusqu’à ce qu’ils soient bien imbibés

Mettre 1 cuillerée à café de confiture avec cerise au milieu

Mettre au frais

Si vous n’avez pas d’arôme rhum : chauffer le sirop avec 1 c à s de rhum jusqu’à évaporation de l’alcool .Il restera le parfum.

Pour le repas : ½ pamplemousse (0pp- 0 sp) – 100 g de gigot d’agneau (6pp- 6 sp) 120 g de flageolets (3pp- 2 sp) -120 g d’haricots verts (0pp- 0 sp) – 1 mini-baba (3pp- 5 sp)-2

petits suisses 0 % fouettés en mousse (1pp- 1 sp). Total : 13 pp- 14 sp

Très bon dimanche