

ROSACES RICOTTA LIMONCELLO

Dimanche 25 septembre 2023

La pause goûter :

Rosaces ricotta limoncello : 10 parts et 3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp □ par part

-150 g de farine grand épeautre : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

– $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-100 g de ricotta : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

*-2 œufs moyens *: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-50 g de sugarly : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-50 ml de limoncello à cuire : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Fouetter les œufs avec le sugarly jusqu'à blanchissement.

Rajouter la ricotta tout en continuant de fouetter puis le limoncello et finir par la farine additionnée de la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Remplir de pâte les moules en silicone très légèrement beurrés et posés sur une plaque.



Enfourner 20 à 25 minutes selon le four.

Une fois cuits, laisser tiédir puis démouler sur une grille.





J'ai employé de la farine de grand épeautre à IG 45 qui rendent les rosaces plus compactes qu'avec de la farine de blé blanche raffinée à IG 85.

D'ailleurs si vous les faites avec de la farine blanche, comptez 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

Aucun goût alcoolisé mais un arôme de citron.

Je beurre très légèrement mes moules même en silicone pour ce genre de recettes surtout le fond afin d'être sûre que ça ne colle pas.

Pour une pause goûter : thé sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) - 1 rosace ricotta limoncello (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□). Total : 3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp □

Tenez toujours compte de vos propres perso points psp□ pour

recalculer mes recettes.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés