

# BEIGNETS

## BOULES DE BERLIN

A Hanouca . nous avons la coutume de faire des beignets ou des recettes frites dans l'huile



### Ingrédients (pour 15 à 18 gros beignets)

- 500 g de farine type 55
- 2 gros œufs (ou 5 jaunes, c'est bien meilleur)
- 1/2 verre de sucre (à votre goût)
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 verre d'huile (10 cl)
- 3/4 cube de levure (30 g)
- 1/2 verre de lait ou d'eau (environ 10 cl)
- 1 grosse pincée de sel
- *OPTION : 1 pot de confiture ou de la crème pâtissière*

### Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et travailler la pâte au robot, ou à la main, elle doit avoir la consistance d'une pâte à pain souple qui ne colle pas aux doigts (au départ il est normal que la pâte soit collante: elle doit adhérer à la paroi du bol ou de la cuve pour finir par s'en détacher).
- Laisser reposer environ 1 heure.
- Étaler la pâte sur votre plan de travail fariné sur une épaisseur de 2 cm environ.
- Découper des disques d'environ 6 à 8 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre pour former 15 à 18 beignets.
- Laisser à nouveau lever 20 minutes environ.
- Frire à feu moyen (dans huile bien chaude) pendant 3-4 minutes de chaque côté (ils doivent être doré).
- *OPTION : Vous pouvez les fourrer à la confiture ou à la crème pâtissière une fois qu'ils sont cuits en utilisant une seringue*

# LES SFENJ (chfenj)

## de mami Annette



### Ingrédients

- 1 kg de farine
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de levure sèche
- 100 gr de sucre
- 2 cuillères à café de sel
- 3 verres d'eau chaude (environ)

### Préparation

- PREPARATION DU LEVAIN : dans une 1<sup>ère</sup> coupe mettre 1 verre d'eau tiède (40°) + la moitié du sucre, la levure et un peu de farine (environ 2 verres), mélangez et laisser lever environ 20 mn.
- Dans une 2<sup>ème</sup> coupe : mettre le reste de la farine + le sel
- Dans une 3<sup>ème</sup> coupe mélanger les œufs + le reste du sucre, et rajouter très lentement ½ verre d'eau chaude (faire attention à ne pas saisir les œufs) de manière à conserver au mélange une température d'environ 40°. Verser ce mélange dans la 2<sup>ème</sup> coupe et rajouter un peu d'eau chaude. Rajouter le levain (1<sup>ère</sup> coupe) et si besoin de l'eau. Pétrir à la main.
- Laisser reposer 45 mn (environ) couvert, retravaillez en trempant les doigts dans un peu d'eau et relaisser lever.
- Frire dans un bain d'huile bien chaude les beignets que l'on forme en faisant un trou au milieu (la pâte doit être collante).
- Entre chaque beignet, trempez les mains dans l'eau.



Mais c'est pas fini !  
On a encore plein de choses  
à vous dire. 😊

**TRUCS**



**&**



**ASTUCES**

**Pour alléger les beignets plusieurs techniques (mais les calories sont bien là 😊)**

- Mettez dans la pâte 1/2 à 1 cuillère à café de bicarbonate de soude.
- La pâte à beignets type boule de Berlin doit absolument reposer 2 fois, la première pousse (avant le façonnage des beignets) étant toujours la plus longue.
- Évitez les huiles de palme, huile de coco qui résistent mal à la friture. L'huile de tournesol ou celle d'arachide sont préférables
- Remplacez une partie du liquide de la pâte par de la bière, du cidre de la limonade ou de l'eau gazeuse.
- Ne cuisez pas trop de beignets en même temps car si il y en a trop, ils vont abaisser la température de friture et absorber plus d'huile.
- L'huile de friture doit atteindre les 180°C.
- Attention si l'huile n'est pas assez chaude les beignets absorberont trop d'huile et si elle est trop chaude ils seront dorés mais crus à l'intérieur.
- Vous pouvez mettre une demi-carotte épluchée dans l'huile de friture pour qu'elle reste claire, la carotte agit comme un filtre naturel.
- Ajoutez dans la pâte 2 à 3 cuillères à soupe d'alcool de votre choix (vodka, rhum, cointreau, eau de vie etc....) car en s'évaporant l'alcool limite l'absorption d'huile.
- La farine fluide, est idéale pour toutes les pâtes levées.



**La CIG vous souhaite  
Bon appétit &  
Hag Hanouca Saméah !**