

ROULÉS À LA CANNELLE & CAJOU CURD

VÉGÉTARIEN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases
ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

Ingrédients pour 6 convives :

Pour la pâte :

- 300 g de farine
- 100 ml de lait végétal
- 50 g de margarine non-hydrogénée
- 30 g de sucre en poudre
- 8 g de levure boulangère
- 1 œuf BIO
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 60 g de sucre de coco
- 20 g d'huile de coco fondue
- 3 c. à soupe de cannelle moulue

Pour le glaçage :

- 200 g de noix de cajou, trempées
2 à 3 heures et égouttées
- 2 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

Étapes :

● 1) Préparez la pâte.

Déliez la levure boulangère en suivant les instructions du paquet.

Mélangez la farine avec la margarine en cubes et mélangez jusqu'à l'obtention de miettes. Ajoutez le sucre en poudre, la levure, le sel et mélangez bien.

Mélangez l'œuf à la fourchette, ajoutez le lait puis versez le mélange sur la préparation. Pétrissez au robot avec l'embout crochet ou à la main pendant quelques minutes.

Couvrez avec du film alimentaire et laissez monter 1 heure au minimum dans une pièce chaude. Elle doit doubler de volume.

● 2) Faites cuire les roulés.

Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte en un grand rectangle. Étalez l'huile de coco sur la pâte, parsemez avec la cannelle et le sucre de coco.

Roulez le rectangle sur lui-même puis détaillez-le en tranches. Disposez les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez 15 minutes environ. et recouvrez avec le glaçage (crème de cajou + sirop d'érable) à la sortie. Dégustez encore tiède !

● 3) Réalisez le glaçage.

Mixez les noix de cajou avec l'huile de coco et le sirop d'érable.

Ajoutez un petit peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et lisse.

Servez les roulés encore tièdes (ou réchauffés) avec un peu de glaçage.

