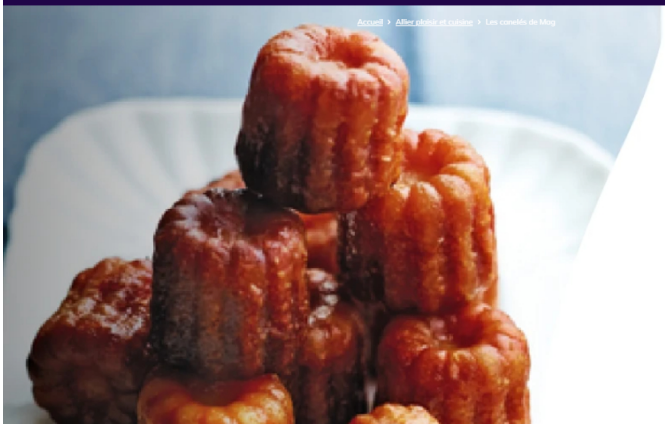


Accueil > [Affaires saines et saines](#) > [Les canelés de Mag](#)



LES CANELÉS DE MAG

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
2 carrés*



GRAISSE
0,1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

- 50 cl de lait demi-écrémé
- 1 gousse de vanille
- 2 oeufs entiers + 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de sel
- 125 g de farine
- 200 g de sucre
- 1 petite cuillerée à soupe (2 cl) de rhum
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 90 g de pâte à tartiner

PRÉPARATION

PRÉPARATION	REPOS	CUISSON
15 min	24h	entre 30 min et 1h selon la taille des moules

1. Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur. Versez le lait dans une casserole et ajoutez la vanille. Portez à ébullition et retirez du feu.
2. Battez les oeufs avec la pincée de sel, puis ajoutez le lait (en retirant la gousse de vanille) et mélangez bien. Laissez refroidir ce mélange.
3. Mélangez la farine et le sucre (pour éviter les grumeaux) et incorporez-les au mélange précédent à l'aide d'un fouet. Couvrez le bol de film étirable et laissez reposer 24 heures au réfrigérateur.
4. Peu avant de cuire les canelés, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Ajoutez à la pâte le rhum et le beurre fondu.
5. Répartissez le mélange dans des moules à canelés en silicone et faites cuire au four. Si vous utilisez des petits moules, faites cuire de 30 à 45 minutes ; si vous utilisez de grands moules, faites cuire 1 heure. Démoulez et servez tiède ou froid, mais ni chaud ni glacé.

L'ASTUCE DE CHEF

Ces canelés bordelais sont à déguster le jour où ils ont été faits : c'est une pâtisserie qui ne se garde pas. Pour être tout à fait honnête, cette recette n'est pas la plus traditionnelle mais la plus diététique.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à mille trous (baghrir)

[EN SAVOIR PLUS](#)



Croustillant aux pommes

[EN SAVOIR PLUS](#)



Mousse au chocolat

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tarte fine aux fraises

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043410-09/2023