

Pâte à choux

Sans gluten



Recette développée par Olivier Tribut, chef pâtissier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



Utilisation

La pâte à choux peut être utilisée pour créer une variété de desserts comme des chouquettes, des éclairs, des profiteroles, des Paris-Brest, des Saint-Honoré ou encore des plats salés.

Rendement après cuisson

40 choux de 16 g.

Ingédients

- 125 g de beurre
- 125 g d'eau
- 125 g de lait
- 4 g de sel fin
- 125 g de farine de riz
- 15 g de psyllium
- 220 g d'œufs

Informations nutritionnelles¹

Pâte à choux

| Valeur nutritive | |
|-------------------|----------------------------------|
| Pour 100 g | |
| Calories | 250 % valeur quotidienne* |
| Lipides 17 g | 23 % |
| saturés 11 g | 60 % |
| + trans 1 g | |
| Glucides 19 g | |
| Fibres 3 g | 11 % |
| Sucres 1 g | 1 % |
| Protéines 5 g | |
| Cholestérol 45 mg | |
| Sodium 320 mg | 14 % |
| Potassium 75 mg | 2 % |
| Calcium 30 mg | 2 % |
| Fer 0 mg | 0 % |

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

INGRÉDIENTS : Oeuf • Lait • Beurre • Eau • Farine de riz • Psyllium • Sel

Préparation

Fondre le beurre dans une casserole.

Ajouter le lait, l'eau et le sel.

Ajouter la farine et le psyllium tamisés.

Dessécher légèrement la panade.

Mettre le tout dans une cuve de batteur et refroidir le mélange.

À 50 °C, incorporer les œufs un par un.

Dresser la pâte avec une poche munie d'une douille sur du papier cuisson.

Cuisson et finitions

Cuire 35 minutes à 160 °C.

Garniture au choix.

¹ Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (Nutrific, Université Laval) et peuvent varier selon les ingrédients utilisés et les méthodes de préparation. Comme la quantité de référence n'est pas spécifiée pour ce produit sans garniture, les valeurs nutritionnelles ont été calculées pour 100 g de produit.