

CATÉGORIE
CUISINIER

CANNELÉS BORDELAIS À LA CH'TI BIO ET SON SMOOTHIE FRAMBOISE BIO*



David LIEVROUW
Collège Flandre
LA MADELEINE (59)

Ingrédients et réalisation :

- **Les cannelés** : 50 cl lait, 25 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 2 œufs entiers, 250 g de sucre semoule, 125 g de farine, ½ gousse de vanille, 1 zeste de citron, 4 spéculoos.

Faire bouillir le lait, le beurre, le zeste de citron, la vanille et laisser infuser. Mélanger les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le sucre au fouet. Ajouter la farine puis les spéculoos mixés. Laisser une nuit au réfrigérateur. Remplir au $\frac{3}{4}$ les moules à cannelés et mettre au four 30 minutes à 180° C.

- **Le smoothie à la framboise** : 125 g de coulis de framboises, 30 cl de lait.

Mélanger au mixeur les ingrédients.

- Décorer l'assiette de copeaux de chocolat et de pommes.

*tous les ingrédients utilisés dans cette recette sont bio



3 produits laitiers par jour