

PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT ET AUX LENTILLES



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Ces délicieux petits gâteaux cachent un ingrédient nutritif secret : des lentilles ! Chut... ils ne le sauront jamais !

Ingrédients

- 1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 ml) de farine tout-usage
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de poudre de cacao
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de lentilles en boîte, rincées et égoutées
- $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'huile (canola ou tournesol)
- 2 œufs
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de lait
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de café instantané (facultatif)

Pour le glaçage au chocolat:

- 1 tasse (250 ml) de beurre, ramolli

PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT ET AUX LENTILLES | 2

- 3 ½ tasses (875 ml) de sucre à glacer
- ½ tasse + 2 c. à soupe (155 ml) de poudre de cacao
- ¼ cup (60 ml) de lait
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

Étapes

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Placer 24 caissettes dans deux moules à muffins et mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre de cacao, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
3. Dans un robot culinaire, mélanger les lentilles, l'huile et les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. Ajouter le lait, l'extrait de vanille et le café instantané (facultatif) et mélanger le tout de nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Verser le mélange dans le bol avec les ingrédients sec et remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.
6. Verser la pâte dans des moules en papier pour petits gâteaux en les remplissant au trois-quarts.
7. Faire cuire pendant environ 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de l'un des gâteaux puisse être enlevé sans que la pâte y colle.
8. Laisser les cupcakes refroidir complètement avant de les glacer.

Glaçage au chocolat :

1. Pour faire le glaçage, battre le beurre et le sucre à glacer jusqu'à consistance homogène.
2. Ajouter progressivement la poudre de cacao, le lait et l'extrait de vanille, puis continuer à mélanger jusqu'à obtenir la consistance désirée.
3. Mettre le glaçage dans une poche à douille, munie de la douille de décoration de votre choix. Garnir le dessus des petits gâteaux refroidis avec le glaçage.

Remarque :-Les restes de cupcakes peuvent être conservés dans une boîte hermétique jusqu'à quatre jours.