

CUPCAKES TENTATION CHOCOLATÉE



TEMPS TOTAL : 15 min



DONNE : 12 cupcakes



COÛT PAR PORTION :
0,50 \$CA/0,43 \$US

TRUC

Garnir de **Sauce fudge au chocolat** ou de **Sauce caramel** préparée (pour des variations de glaçage, voir les recettes sur le sachet). Saupoudrer de **Nutri-complément Cacao croquant**.

- 1 tasse de lait de soya ou de noix non sucré
- 1/3 tasse d'huile + une quantité pour huiler
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 1 sachet de **Mélange Cupcakes tentation chocolatée**

- Huiler généreusement deux **Moules à muffins**.
- Dans un grand bol, fouetter ensemble le lait, l'huile, le vinaigre et le mélange.
- Séparer la pâte également dans les deux moules, en remplissant les cavités environ aux 2/3.
- En procédant un moule à la fois, cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes et demi. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, puis retourner sur une grille pour refroidir. Ou encore, cuire de 15 à 18 minutes dans un four préchauffé à 350 °F. Laisser refroidir dans le moule 10 minutes, puis démouler.
- Lorsque les cupcakes sont complètement froids, les tartiner de glaçage, si désiré.

Par portion (1 cupcake) : Calories 120, Lipides 7 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 190 mg, Glucides 15 g (Fibres 1 g, Sucres 8 g), Protéines 1 g

CRÈME DE CITRON



TEMPS TOTAL : 1 h et 10 min
(comprend 1 heure de refroidissement)



DONNE : 1 ½ tasse



COÛT PAR PORTION :
0,41 \$CA/0,35 \$US

TRUC

Faites des tartelettes au citron! Remplissez des fonds de tarte précuits et refroidis avec de la garniture au citron refroidie. La garniture donne 12 tartelettes ou 24 mini tartelettes.

3 œufs

1 sachet de **Mélange Crème de citron**

½ tasse d'eau

1 c. à table de beurre, facultatif

1. Dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le mélange et l'eau; fouetter pour bien combiner.
2. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 2 minutes. Fouetter à mi-cuisson et à la fin. Au besoin, cuire par intervalles de 30 secondes, en fouettant à chaque arrêt, jusqu'à épaississement.
3. Ajouter le beurre, si désiré.
4. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure, pour refroidir.

Par portion (1 c. à table) : Calories 35, Lipides 0,5 g (Saturés 0,2 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 10 mg, Glucides 7 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 1 g

GLAÇAGE À LA CRÈME DE CITRON



TEMPS TOTAL : 10 min
(en utilisant la crème préparée)



DONNE : 1 ½ tasse
pour 24 portions



COÛT PAR PORTION :
0,14 \$CA/0,12 \$US

TRUC

Cette recette donne 1 ½ tasse de glaçage, soit environ 24 c. à table. Utilisez 1 à 2 c. à table par cupcake.

Pour gagner du temps, préparez la crème de citron la veille. Ainsi, le glaçage sera prêt en un clin d'œil.

Crème de citron :

3 œufs
1 sachet de **Mélange Crème de citron**
½ tasse d'eau
1 c. à table de beurre, facultatif

Glaçage :

½ paquet (8 oz/226 g) de fromage à la crème, ramolli
2 c. à table de beurre, ramolli
2 tasses de sucre à glacer
2 à 3 c. à table de **Crème de citron** préparée

1. Pour la crème, dans un **Bol de préparation de 4 tasses**, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le mélange et l'eau; fouetter pour bien combiner. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, à découvert, pendant 2 minutes. Fouetter à mi-cuisson et à la fin. Au besoin, cuire par intervalles de 30 secondes, en fouettant à chaque arrêt, jusqu'à épaississement. Ajouter le beurre, si désiré. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure, pour refroidir.
2. Pour le glaçage, avec un batteur électrique, battre le fromage à la crème et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
3. Ajouter le sucre à glacer et la crème de citron. Battre à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène, en raclant les côtés du bol. Pour une consistance onctueuse, éviter de trop battre.
4. Étaler le glaçage sur les pâtisseries. Si préparé à l'avance, couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

Par portion (1 c. à table) : Calories 70, Lipides 2,5 g (Saturés 0,1 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 20 mg, Glucides 11 g (Fibres 0 g, Sucres 10 g), Protéines 0,4 g

CUPCAKES TRÈS CITRON



TEMPS TOTAL : 40 min



DONNE : 12 cupcakes



COÛT PAR PORTION :
0,42 \$CA/0,36 \$US

TRUC

Pour une option sans gluten, remplacez la farine par de la farine tout usage sans gluten. Il est préférable de manger les cupcakes le jour même ou de les congeler, si on les prépare à l'avance.

½ tasse de beurre non salé, ramolli

1 tasse de sucre granulé

2 gros œufs

1 c. à table de zeste de citron râpé, environ 1 citron

2 c. à thé d'extrait de vanille

1 ½ tasse de farine tout usage

1 c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de sel

¾ tasse de lait, au choix

½ à 1 recette de **Glaçage crème de citron** préparé

1. Préchauffer le four à 350 °F. Placer deux **Moules à muffins** sur deux **Petites plaques de cuisson**. Huiler généreusement les deux moules.
2. Dans un grand bol, avec un batteur électrique à basse ou moyenne vitesse, battre le beurre et le sucre. Ajouter les œufs, un à la fois, et battre jusqu'à consistance lisse. Incorporer le zeste de citron et la vanille.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
4. Ajouter petit à petit le mélange de farine au mélange d'œufs. Le mélange sera très épais.
5. Ajouter le lait et battre à faible vitesse.
6. Verser dans les moules. Cuire au four de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser reposer dans le moule pendant 10 à 15 minutes. Retourner sur une **Grille de refroidissement** et démouler délicatement.
7. Lorsque les cupcakes sont complètement froids, les tartiner de glaçage.

Par portion (1 cupcake + 1 c. à table de glaçage) : Calories 270, Lipides 11 g (Saturés 7 g, Trans 0,3 g), Cholestérol 30 mg, Sodium 105 mg, Glucides 41 g (Fibres 0 g, Sucres 27 g), Protéines 3 g