LAU À LA MENTHE
BLOG HEALTHY
www.laualamenthe.com

recette sucrée

CINNAMON ROLLS VEGAN
GLAÇAGE AUX NOIX DE CAJOU

40 minutes
+ 2h de repos

40 minutes

12 rolls

Ingrédients

Pour la brioche vegan
400 g de farine de blé bise T80
50 g de sucre de coco
50 g de margarine végétale
280 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
20 g de levure fraîche de boulanger
Une pincée de sel
Une cuillère à soupe de cannelle en poudre
30 g de sucre de coco
30 g de margarine végétale

Préparation

Commencer par préparer la brioche

Dans une casserole, faire chauffer le lait à feu doux durant 4 à 5 minutes afin de le tiédir. Ne pas trop le chauffer, sinon la levure ne pourra pas prendre. Ôter la casserole du feu et émietter ensuite la levure directement dans la casserole. Bien mélanger pour que celle-ci se dilue complètement. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, dans un saladier ou dans le bol d'un robot, mélanger la farine avec le sucre et la pincée de sel. Former un puits et verser le mélange lait-levure. Pétrir quelques minutes, jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. Ajouter ensuite la margarine végétale ramollie et coupée en petits dés. Continuer à pétrir une dizaine de minutes.

Ajouter un peu de farine supplémentaire si la pâte vous semble trop collante, mais c'est normal qu'elle le soit. Laisser ensuite reposer la pâte sous un tissu et dans un endroit tiède durant 1h30. Celle-ci doit doubler de volume.

Une fois le temps de repos écoulé, récupérer la pâte à brioche dans le fond du bol et la déposer sur un plan de travail fariné. Dégazer la pâte en la repliant plusieurs fois sur elle-même. L'étaler ensuite à l'aide d'un rouleau afin de former un rectangle.

Dans une casserole, faire fondre la margarine végétale et l'étaler ensuite au pinceau sur le rectangle de pâte à brioche. Saupoudrer ensuite de sucre de coco et de cannelle en poudre.

Former ensuite un boudin en roulant la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur. Découper ensuite 12 tranches de +/- 3 à 4 cm d'épaisseur. Les disposer dans un grand moule rectangulaire, recouvert de papier sulfurisé. Bien veiller à espacer les rolls les uns des autres, car ils font encore lever.

Laisser à nouveau reposer sous un tissu durant 30 minutes. Un peu avant que le temps de repos soit écoulé, préchauffer le four à 155°. Enfourner ensuite le plat pour 40 minutes.

LAU À LA MENTHE
BLOG HEALTHY
www.laualamenthe.com

recette sucrée

CINNAMON ROLLS VEGAN
GLAÇAGE AUX NOIX DE CAJOU (SUITE)

Ingrédients

Pour le vernissage à la pécan
40 g de sucre de canne complet
20 g d'huile de noisette
20 g de noix de pécan
40 ml de lait d'amande

Pour le glaçage aux noix de cajou
60 g de noix de cajou
25 g de sirop d'érable
10 ml d'huile de noisette
50 ml de lait d'amande
20 g de sucre de bouleau (xylitol)

Préparation

Préparer le vernissage à la pécan

15 minutes avant la fin de la cuisson des cinnamon rolls, faire chauffer l'huile de noisette avec le sucre de canne et le lait d'amande durant une dizaine de minutes dans une casserole sur feu moyen. Remuer régulièrement à l'aide d'un fouet. Le mélange va légèrement se solidifier, mais il reste assez liquide. Ajouter finalement les noix de pécan et mélanger une dernière fois.

Une fois que les cinnamon rolls sont cuits, les sortir du four et verser immédiatement le vernissage aux noix de pécan par-dessus les rolls. Laisser ensuite totalement refroidir.

Réaliser le glaçage aux noix de cajou

Faire tremper les noix de cajou dans un bol rempli d'eau bouillante durant une trentaine de minutes afin de les ramollir.

Egoutter les noix de cajou et les placer dans le bol d'un mixeur. Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients du glaçage et mixer jusqu'à obtenir une crème onctueuse et homogène.

Verser le glaçage sur les rolls refroidis. Déguster ensuite immédiatement ou jusqu'à 3 jours après réalisation. Les brioches se conservent à température ambiante.