



Canelés de Bordeaux

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 45 petits canelés de 20 gr

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 mn à 220° + 35 mn à 180°



Ingrédients :

- 200 gr de farine de blé
- 150 gr de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc
 - ou bien de sucre de canne roux & complet « rapadura » (idéalement, finement moulu)
- 20 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
 - ou 20 gr de farine de pois chiche pour un goût d'œuf
- 30 gr d'huile
- 500 ml de lait de soja vanille
 - ou 500 ml de lait végétal + 2 cas de vanille liquide
- 4 cas de rhum

Préparation :

1. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, la fécule et le rhum
2. Ajouter l'huile et la moitié du lait, mélanger, puis ajouter progressivement le reste du lait
3. Laisser reposer toute la nuit la pâte au frigo
4. Remplir les moules (graissés+farinés si pas en silicone) aux deux tiers
5. Enfourner 10 mn à 220° puis 35 mn à 180°

Astuce : Les canelés se démoulent tièdes, et se mangent idéalement tièdes ou dans la journée