Choux à la vanille, sans gluten et sans lactose

28/08/2019 à 10h08

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 10 personne(s)

Ingrédients :

Pour la crème vanille :

- 50 cl de lait d'amandes et riz
- 80 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillerée à café d'agar-agar
- 4 jaunes d'œufs
- 40 g de fécule de pomme de terre

Pour la pâte à choux :

- 13 cl de lait d'amandes et riz
- 13 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 110 g de beurre végétal
- 80 g de farine de riz
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 4 œufs entiers
- Sucre grains (facultatif)

Préparation :

Pour la crème vanille :

- Dans une casserole, versez le lait d'amande & riz, les graines et la gousse de vanille préalablement grattée et faites bouillir. Ajoutez l'agar-agar dans le lait bouillant et mélangez durant 1 minute.
- Dans un cul de poule, mélangez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la fécule et mélangez bien. Versez ensuite la moitié du lait bouillant sur le mélange œufs-sucre-fécule puis reversez le mélange dans la casserole avec le reste de lait. Mélangez au fouet jusqu'à ébullition, puis continuez à mélanger pendant 2 minutes une fois celle-ci atteinte (on appelle cette étape la pasteurisation). Retirez la gousse de vanille et débarrassez la crème sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier film et refilmer au contact de la crème. Réservez au réfrigérateur pour 1 heure environ.

Pour la pâte à choux :

- Préchauffez votre four à 180°C. Dans une casserole, versez le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre. Faites bouillir. Lorsque le mélange bout, ajoutez la farine et la fécule et dessécher la pâte (il faut que celle-ci se décolle toute seule des parois de la casserole). Une fois la pâte desséchée, hors du feu, ajoutez les œufs un à un en prenant soin de bien mélangez entre chaque œufs.
- Sur une plaque recouverte de papier cuisson et à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie, dressez vos choux puis recouvrez-les de sucre grains (vous n'êtes absolument pas obligé d'en mettre, mais les choux sont beaucoup plus régulier et plus beaux avec). Faites cuire vos choux à 180°C pendant 30 à 35 minutes. Laissez refroidir vos choux sur une grille.

Montage :

- Percez vos choux sur le dessous à l'aide d'une douille très fine, mais si vous n'en avez pas, un bouchon de stylo ou un critérium feront parfaitement l'affaire. Garnissez vos choux de crème vanille à l'aide d'une poche à douille.

Pour finir

Le chou est bien garni lorsque la crème ressort du trou (attention quand même à ne pas y allez trop fort, au risque de faire exploser le chou). Essuyez ce qui ressort, puis placez les choux garnis au réfrigérateur pour une petite heure avant de les déguster.