

Choux à la crème de Myrtilles Sauvage

Ingrédients (pour 16 pièces) :

200 ml d'eau plate
 50 g de beurre doux
 120 g de farine
 3 œufs
 500 g de myrtilles sauvages du Canada
 60 g de sucre
 2 cuillères à soupe de jus de citron
 250 g de mascarpone

Preparation:

1. Préchauffez le four à 200°C. Amenez l'eau, le beurre et le sel à ébullition dans un bol. Ajoutez la farine en une fois et mélangez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange se transforme en une petite boule et que le fond de la casserole fasse apparaître une couche blanche. Transférez le mélange dans un bol et intégrez les œufs un par un en les battant.
2. Versez la pâte dans un tube à pâtisserie à embout en forme d'étoile (Ø 15 mm). Formez des boules de 5cm sur un plan de cuisson avec papier sulfurisé et faites attention à laisser assez d'espace entre chacun des choux. Faites cuire au four pendant environ 25 min
3. Mélangez 1/3 des Myrtilles avec du sucre et le jus de citron. Incorporer la mascarpone et laissez refroidir au frigidaire.
4. Coupez de façon horizontale les choux refroidis. Remplissez-les avec le mélange de mascarpone et myrtilles. Garnissez avec le reste des myrtilles



Temps total : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par pièce :

Energie : 150 kcal / 626 kJ

Carbohydrates: 12 g

Protéines : 2.9 g

Gras : 10.1 g



Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada