

## Les babas au rhum faciles sans gluten et sans lait Emission Le meilleur pâtissier de M6

[préparation 20 mn - cuisson 20 mn]



### Ingrédients

#### les babas

- 3 oeufs
- 120 g de farine
- 150 g de sucre semoule
- 8 g de levure sans gluten
- 50 g de beurre très ramolli
- 3 cuillerées à soupe de lait de soja et quinoa à température ambiante
- 1 noix de beurre pour le moule

#### Le sirop

- 750 g d'eau
- 400 g de sucre
- 170 g de rhum
- 1 gousse de vanille
- Le zeste et le jus d'une orange
- le zeste et le jus d'un citron

#### la chantilly

- 25 cl de crème liquide entière à 35% de MG
- 30 g de sucre glace
- les graines d'une gousse de vanille

#### La recette

##### Les babas

- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
- Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez le lait, le beurre, la farine et la levure.
- Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
- Si vos moules ne sont pas en silicone, beurrez-les.
- Versez la pâte dans les moules.
- Enfournez 20 à 25 mn.

### **Pendant la cuisson, préparez le sirop**

- Dans une casserole, faites cuire le sucre et l'eau afin d'obtenir un sirop.
- Ajoutez le rhum, la vanille, le zeste et le jus d'une orange et d'un citron.

### **La chantilly**

- Montez la chantilly en ajoutant peu à peu le sucre glace et les graines d'une gousse de vanille.

### **Le dressage**

- Lorsque les gâteaux sont cuits, démoulez-les et arrosez-les aussitôt de sirop en le versant peu à peu jusqu'à absorption complète du liquide.
- Laissez refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur.
- Servez avec la chantilly.
- Décorez avec des fraises, des framboises, des feuilles de menthe ou pourquoi pas de petites fleurs.

### **Conseil**

Si vous ne devez pas servir vos babas immédiatement. Conservez-les secs (avant de les avoir imbibés de sirop dans une boîte hermétique.) au réfrigérateur. Avant de les servir, imbibe les de sirop puis servez-les au plus tôt 15 mn après.

Retrouvez mes astuces pour réaliser ces délicieux babas au rhum sans gluten sur mon site :

<http://www.missnogluten.com/category/llelab/rm6>