



PETS DE NONNE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

150G DE FARINE
3 ŒUFS
50G DE BEURRE
40G DE SUCRE
1 PINCÉE DE SEL FIN
¼ DE LITRE D'EAU
FLEUR D'ORANGER
HUILE DE FRITURE
SUCRE GLACE OU SUCRE ROUX

PRÉPARATION

- Mettre ¼ de litre d'eau à chauffer avec le beurre, le sel, le sucre.
- Retirer du feu à ébullition.
- Ajouter la farine et mélanger énergiquement pour obtenir une pâte homogène.
- Remettre sur le feu, mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache du fond de la casserole
- Hors du feu, ajouter les œufs un à un.
- Ajouter la fleur d'oranger ou autre parfum.
- Faire chauffer l'huile de friture.
- Mettre la pâte à frire par petits morceaux à l'aide d'une petite cuillère
- Retourner les pets de Nonnes, afin qu'ils soient bien dorés de tous les côtés
- Les égoutter, les saupoudrer de sucre glace ou de sucre roux au moment du service.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 223g - 1578 Kcal :
Glucides : 24,2g dont Sucres : 2,9g,
Lipides : 161,7g dont AG Saturés : 21,5g,
Protéines : 6,5g, Sel : 0,3g, Fibres : 0,9g



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF