

ROULÉS À LA CANNELLE (CINNAMON ROLLS)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour la pâte à brioche (8 roulés environ) :

- Farine blanche 400g
- Levure de boulanger 8g
- Lait entier (ou 1/2 écrémé) ou boisson végétale (avoine, coco, amande, soja) 100mL
- Eau 50mL
- Beurre doux ou 1/2 sel à température ambiante 50g
- 1 œuf
- Sucre roux ou cassonade 30g

Pour la garniture :

- Beurre doux ou 1/2 sel à température ambiante 70g
- Sucre roux ou cassonade 50g
- Cannelle en poudre 1 càs

Pour le glaçage :

- Sucre glace 45g
- Eau 15g

Préparation : 25 minutes | Repos : 3h
Cuisson : 15 minutes | Pour 8 roulés environ

Pour la pâte à brioche :

1. Dans une **casserole** sur feu doux : faire fondre le beurre dans le lait et l'eau. Quand le beurre est fondu : retirer la casserole du feu, laisser refroidir quelques minutes puis ajouter la levure de boulanger, mélanger et laisser reposer quelques minutes.
2. Dans un **robot** : verser la farine, le sucre, l'œuf, le mélange lait/eau/beurre et **pétrir** pendant **5 à 10 minutes**.
3. Huiler légèrement un saladier, déposer le pâton de brioche, couvrir avec un torchon et laisser **reposer 1h30 à température ambiante**.

Pour la garniture :

1. Dans un **petit mixeur** ou dans un **bol** : mélanger le beurre à température, le sucre roux ou la cassonade et la cannelle.

Pour le glaçage :

1. Dans un **bol** : mélanger le sucre glace et l'eau.
2. **Si le glaçage est trop liquide**, rajouter du sucre glace petit à petit.

Assemblage et cuisson :

1. Fariner le plan de travail et **étaler** la pâte à brioche en forme de rectangle.
2. Étaler la garniture sur toute la surface de la pâte, **rouler** dans le sens de la longueur et découper en **8 roulés**.
3. Dans un plat à rebords : déposer les roulés (ils doivent être un peu espacés car ils vont gonfler), couvrir avec un torchon et **laisser reposer 1h30 à température ambiante**.
4. Enfourner **15 minutes** environ (le temps de cuisson peut varier selon les fours) à **200°C**. À la sortie du four, **verser** le glaçage sur les roulés et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr