

CINNAMON ROLLS (ROULÉS À LA CANNELLE)



Pour environ 9 roulés | Préparation : 20 minutes | Repos : 2 à 4h | Cuisson au four : 12-15 minutes

Pour la brioche : farine blanche 350g • Levure de boulanger 8g • Lait entier (sinon 1/2 écrémé) 150mL
Beurre 1/2 sel à température ambiante 50g • 1 œuf • Sucre roux ou cassonade 30g • Cannelle en poudre 1 càc

Pour la garniture : beurre 1/2 sel 80g • sucre roux ou cassonade 80g

Pour le glaçage : sucre glace 50g • eau 20g

Pour la pâte à brioche : faire **tiédir** le lait (pas + de 40°C) et verser la levure de boulanger. Laisser reposer **15 minutes** pour qu'elle s'active. Dans un **robot** : verser la farine, le sucre, l'œuf, le beurre à température ambiante et le mélange lait/levure. **Pétrir 10 minutes**. Dans un saladier, déposer le pâton de brioche, couvrir avec un torchon et laisser **reposer 1 à 2h** à température ambiante.

Pour la garniture : dans un petit **mixeur** ou dans un bol, mélanger le beurre en cubes à température ambiante, le sucre roux (ou la cassonade) et la cannelle. Rabattre les bords si besoin et mélanger de nouveau pour obtenir une préparation homogène.

Pour le glaçage : dans un bol, **mélanger** le sucre glace et l'eau. Si le glaçage est trop compact, ajouter un petit d'eau, s'il est trop liquide alors ajouter un peu de sucre glace.

Assemblage : fariner le plan de travail et **étaler** la pâte à brioche en forme de grand rectangle. **Étaler** la garniture (beurre, sucre roux, cannelle) sur toute la surface de la pâte, **rouler** dans le sens de la longueur et découper en 9 roulés environ. 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 **1 à 2h** à température ambiante. Enfourner **12 à 15 minutes** à **180°C**. Le temps de cuisson varie selon les fours, ils doivent être légèrement dorés sur le dessus. À la sortie du four, laisser tiédir un peu puis verser le **glaçage** sur les roulés et servir.



CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La diététique, c'est aussi savoir se faire **plaisir** de temps en temps !
- La **réussite** de cette recette dépend : de la levure de boulanger activée dans le lait tiède, du temps de pétrissage et du temps de repos de la pâte à brioche.
- Remplacer la **cannelle** par du mélange pain d'épices ou épices...
- + de [recettes de desserts](#) ici sur mon blog.

