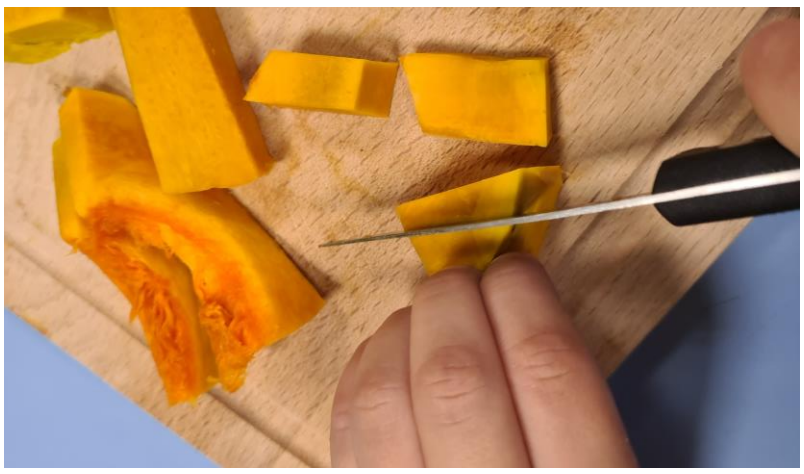
CUISINER EN FAMILLE

# Les saveurs d’automne
# Halloween

**Le secret végan:** 1 c. à soupe de chia + 3 c. à soupe d’eau : 10min 1 oeuf vegetal = 1 oeuf de poule!



SUCRÉ · GOÛTER

## Cupcakes sésame courge

8 gourmands | Préparation 15 + 20 min | Cuisson 10 + 25 min

### 🖤 le cupcake noir

50 g de purée de sésame noir
150 g de yaourt (soja ou autre)
2 œufs
3-4 c. à soupe d’huile de sésame ou de tournesol

50 g de sucre complet
2 c. à café de poudre à lever
160 g de farine

### 🧡 la crème magique à la courge

150 g de courge (butternut est idéale)
50g de coing
1 c. à soupe de sirop de dattes
1 c. à soupe de fécule (de pomme de terre, de tapioca...)
30 g d’huile de coco

### À toi de jouer !

#### 1 Prépare la pâte noire

Préchauffe le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélange la farine, la poudre à lever et le sucre.

Dans un autre saladier, mixe les œufs, la purée de sésame, le yaourt, le lait végétal et l’huile

Réunis les deux préparations, puis mélange bien jusqu’à obtenir une pâte homogène.
Répartis la pâte dans 8 moules à cupcakes, sans les remplir jusqu’en haut.

Enfourne pendant 20 à 25 minutes. Laisse ensuite refroidir.

**Le conseil de la naturo :** le sesame noir en plus de la couleur apporte plein de minéraux: magnesium, zinc et calcium



#### 2 Prépare la crème orange

Coupe la courge et le coing en petits cubes.

Fais cuire les cubes jusqu’à ce qu’ils soient bien tendres.

Ajoute la fécule et mélange en mixant le tout.

Fais chauffer cette préparation à feu doux pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant.

Laisse tiédir, puis ajoute le miel et l’huile de coco.

Mixe une dernière fois pour obtenir une crème bien lisse.

Place la crème au réfrigérateur pour qu’elle devienne plus ferme.

#### 3 Décore tes cupcakes d’Halloween !

Vérifie que les cupcakes sont complètement refroidis.

Dépose la crème orange sur chaque cupcake à l’aide d’une cuillère ou d’une poche à douille.

Tu peux les saupoudrer des graines de pavot ou de sésame noir.

NB : la crème doit être bien froide avant de décorer les cupcakes.

**Astuce : c’est u**ne recette versatile: la purée de sesame peut être remplacée par celle d‘amande ou de noix de cajou pour plus de douceur et une couleur dorée.