

GATEAUX DE FONIO

Origine : IER/LTA (Mali)

Types de plat : Dessert, produit de grignotage

Temps de préparation : 90 minutes environ

INGREDIENTS

Pour 1kg de farine 50% fonio 50% blé

Farine de fonio : 500g

Farine de blé : 500g

Sucre: 650 g

Margarine: 125 g

Lait en poudre : 125 g

Œufs : 3

Levure chimique: 2,5 à 3 sachet de 10 g

Vanille: 2 sachets (facultatif)

Eau : ½ litre environ

PREPARATION

• Pétrissage (manuel ou mécanique)

Dissoudre le sucre dans l'eau de pétrissage puis ajouter les œufs, le lait en poudre et la margarine.

Ajouter la farine progressivement et malaxer dans un récipient creux et stable avec une spatule. Le pétrissage est terminé quand la pâte est lisse et homogène.

Laisser la pâte reposer pendant 30 minutes

• Moulage

Enduire les moules avec un peu d'huile à l'aide d'un pinceau ou un morceau de tissu propre.

Juste avant de mouler, mélanger la levure à la pâte. Remplir les moules à la moitié de la hauteur.

• Cuisson

Avec un four à gaz

- préchauffer à 220°C

- cuire durant environ 10 min en bas à 180°C

- cuire environ 10 min en haut à feu doux

(Un four à charbon peut être également utilisé)

Après cuisson, les gâteaux sont refroidis à l'air libre avant d'être consommés ou emballés dans des contenants appropriés selon la durée de conservation escomptée.

