BUGNES FACILE



Les bugnes trouvent leurs origines dans la région lyonnaise, où elles sont traditionnellement préparées pour Mardi Gras. Comme beaucoup de beignets européens (chiacchiere en Italie, oreillettes dans le Sud de la France), elles étaient confectionnées avant le Carême afin d'utiliser les réserves d'œufs et de beurre. Cette tradition gourmande remonte au Moyen Âge et symbolise la fête, l'abondance et le partage avant la période de jeûne. Aujourd'hui encore, les bugnes restent étroitement associées aux célébrations de Carnaval.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 3 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 500 g de farine + 50 g pour étaler la pâte
- 5 œufs
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 citron bio
- 2 c. à soupe de rhum ambré
- Sucre glace
- Huile de friture

- Sel

Préparation

Etape 1
Lavez et essuyez le citron, râpez finement son zeste.

Etape 2
Mettez la farine dans un saladier et creusez un puits. Dans le puits, cassez les œufs, ajoutez le sucre, la levure, le beurre, le zeste, le rhum et une pincée de sel. Travaillez l'ensemble du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène. Façonnez-la en boule.

Etape 3
Écrasez-la avec la paume de la main, reformez une boule et recommencez 4 fois l'opération. Emballez la boule dans du film étirable et réservez-la au moins 2 h au réfrigérateur.

Etape 4
Faites chauffer le bain de friture à 175°. Sur un plan de travail fariné, étalez finement la pâte au rouleau à pâtisserie. A l'aide d'une roulette crantée, découpez des rectangles de pâte (10 x 4 cm) et fendez-les au milieu.

Etape 5
Plongez les bugnes par petites quantités dans le bain de friture, retournez-les avec une écumoire. Lorsqu'elles sont bien dorées et remontent à la surface, égouttez-les avec une écumoire et déposez-les sur un plat tapissé de papier absorbant.

Etape 6
Lorsque toutes les bugnes sont cuites, saupoudrez-les de sucre glace et servez.