

# RECETTE

## Muffin d'automne, cœur coulant de cacahuètes

Une recette d'Arnaud Tabarec  
et Romane Dolciami

**Arnaud TABAREC**

Chef au restaurant Beam ! Au télégraphe  
à Toulon



et

**Romane DOLCIAMI**

chef-pâtissière au restaurant Beam !  
Au Télégraphe à Toulon

Ça déménage avec le tourbillon Arnaud Tabarec ! Le chef secoue les codes, compose son menu ultra-local chaque matin et défend avec conviction une gastronomie durable, végétale et équilibrée.

Sa cheffe-pâtissière, Romane Dolciami, suit la même démarche, avec une pâtisserie gourmande, créative et adaptée aux intolérances.

### Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 gr sucre complet
- 1 petite courge butternut (200 gr en purée + morceaux découpés en dés)
- 70 gr huile pépins de raisin pour le muffin + un peu plus pour les dés de butternut
- 100 gr farine de châtaigne
  - 50 gr Maïzena
- 1/2 sachet levure chimique
- 100 gr chocolat blanc
  - 200 gr eau
- Sirop d'érable

### Recette sans gluten, sans lactose - pour la réaliser version vegan :

1 œuf = 1 cuillère à soupe de graines de chia + 5 cuillères à soupe d'eau



### Muffin d'automne :

Mélanger au robot à l'aide d'un fouet les 2 œufs et le sucre complet.

Ajouter 200 gr de purée de courge avec 70 gr d'huile de pépins de raisin.

Pour finir, ajouter au mélange la farine de châtaigne (vous pouvez mettre de la farine de blé pour une version traditionnelle) avec la maïzena et la levure chimique.

Verser la pâte dans un moule adéquat, et mettre en cuisson vapeur au vitaliseur (95-100°C) pendant une vingtaine de minute (tester au couteau pour vérifier la cuisson à cœur).



### Cœur coulant : Ganache aux cacahuètes :

Faire fondre dans une soupière du vitaliseur le chocolat blanc. En parallèle faire chauffer 200 gr d'eau. Une fois le chocolat fondu, verser au fur et à mesure l'eau chaude en émulsionnant avec une maryse ou un fouet. Le gras du chocolat va réagir avec la chaleur du liquide et une ganache va se créer. Ajouter à votre convenance la purée de cacahuètes (celle-ci peut être remplacé par de la pâte à tartiner bio, une purée de noisette, etc)



### Dés de Butternut caramélisés :

Faire cuire au vitaliseur une dizaine de minutes, des morceaux de butternut. Une fois la cuisson finie, les faire revenir avec un fond d'huile de pépins de raisin et du sirop d'érable. Retirer du feu quand les dés sont caramélisés. Égoutter les dés dans un tamis pour enlever l'excédent du jus de cuisson puis réserver au frais.



### Montage :

Mettre dans une poche à pâtisserie la ganache et fourrer les muffins par le haut. Déposer les dés de butternut sur le dessus ainsi que de la pâte de cacahuètes pour plus de gourmandise.