

Merveilleux Muffins

Avec un soupçon de cannelle et une touche sucrée provenant des raisins, ces muffins sains et moelleux sont une belle façon nutritive de démarrer votre journée.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour-enfants



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
18 min



PORTIONS
12 muffins

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 150 ml (⅔ tasse) de cassonade, bien tassée
- 1 œuf
- 1 banane bien mûre, pilée
- 1 courgette râpée (env. 250 ml/1 tasse)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage additionnée de son ou de farine tout usage
- 175 ml (¾ tasse) de son de blé
- 60 ml (¼ tasse) de germe de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
- 2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs ou de canneberges séchées ou bleuets déshydratés

Préparation

1. Dans un grand bol, fouetter ensemble l'huile, le sucre et l'œuf. Ajouter la banane, la courgette et la cannelle; incorporer le yogourt et la vanille.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le son et le germe de blé, la levure chimique et le bicarbonate de soude. Ajouter le mélange de farine au mélange de banane et remuer jusqu'à ce que ce soit juste assez humide. Incorporer les raisins.
3. Répartir la pâte dans des moules à muffins enduit avec un vaporisateur de cuisson ou dans des moules en papier. Cuire dans un four préchauffé à 200°C (400°F) pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et ferme au toucher. Laisser refroidir brièvement avant de déguster.

Trucs

- ✓ Quel enfant n'aime pas préparer des muffins? Les petits chefs peuvent **écraser la banane**, les plus vieux peuvent **râper la courgette** et répartir la pâte dans les moules à muffins.
- ✓ Ajoutez un peu de croquant : incorporez 60 ml (¼ tasse) de **noix grillées et hachées** à la pâte.
- ✓ **Conservez une réserve** de muffins dans le congélateur pour une collation rapide lorsque vous êtes pressés. Attendez que les muffins soient complètement refroidis et enveloppez-les séparément ou placez-les dans un sac de congélation en plastique pour un maximum de 2 semaines. Chauffez au four à micro-ondes pour les savourer à nouveau.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

