



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

8 PORTIONS

MUFFINS AUX POIRES ÉPICÉS

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 muffin

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. féculents

Calories	171 Kcal
Protéines	3 g
Glucides	21 g
Fibres	0,9 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	25 mg
Sodium	94 mg
Potassium	54 mg
Phosphore	40 mg

1 œuf

¼ tasse de sucre

¼ tasse d'huile de canola

1 c. à thé de vanille

1 c. à thé de jus de citron

⅓ tasse de lait

1 tasse de farine tout usage

½ c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé d'épices à tarte à la citrouille

**1 tasse de poires en conserve dans l'eau,
égouttées et taillées en dés de ¼ po**

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F. Chemiser des moules à muffins de caissettes en papier.
- 2 Dans un bol, mélanger au fouet l'œuf, le sucre, l'huile, la vanille, le jus de citron et le lait.
- 3 Dans un autre bol, tamiser la farine, le bicarbonate de soude et les épices.
- 4 Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger.
- 5 Ajouter les poires et mélanger de nouveau.
- 6 Répartir la pâte dans les moules.
- 7 Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Sortir du four et laisser refroidir.
- 8 Conserver les muffins à la température ambiante, dans un contenant fermé hermétiquement.