MUFFINS TOUT-ALLER

PRÉPARATION: 15 MINUTES

CUISSON: 25 MINUTES

24 MUFFINS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1 muffin)

Équivalence rénale :
1 éq. féculent

Calories	**152 kcal**
Protéines	**2 g**
Glucides	**20 g**
Fibres	**0,8 g**
Lipides	**7 g**
Gras saturés	**0,8 g**
Cholestérol	**21 mg**
Sodium	**92 mg**
Potassium	**65 mg**
Phosphore	**27 mg**

INGRÉDIENTS

1 1/4 tasse de carottes râpées finement
1 1/2 tasse de pommes pelées et râpées (3 pommes moyennes)
3/4 tasse de canneberges fraîches ou congelées (ou 1/2 tasse de canneberges séchées)
3/4 tasse d'ananas en morceaux (sans le jus)

1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
3 c. à soupe de crème sure

2 1/4 tasses de farine tout usage
1 c. à thé de cannelle
1/4 c. à thé de muscade

3 œufs
3/4 tasse de sucre blanc granulé
1 c. à thé de vanille
2/3 tasse d'huile végétale

SUGGESTION

Idéal au petit-déjeuner et comme collation sur la route !

Une fois refroidis, ces muffins peuvent être emballés individuellement et congelés.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F (four traditionnel) ou à 350°F (four à convection).
2. Râper les carottes et les pommes au robot culinaire ou au moyen d'une râpe. Dans un grand bol, mélanger les carottes, pommes, canneberges et morceaux d'ananas; réserver.
3. Dans un petit contenant, mélanger le bicarbonate de soude et la crème sure.
4. Préparer le mélange de farine comme suit: tamiser la farine avec les épices au-dessus du mélange de carottes et de fruits, et mélanger le tout.
5. Dans un bol à mélanger de grandeur moyenne, préparer le mélange d'œufs. Battre les œufs avec le sucre et la vanille; ajouter l'huile et fouetter ensemble durant 1 minute. Ajouter le mélange de bicarbonate de soude et de crème sure et bien mélanger.
6. Incorporer le mélange d'œufs au mélange de farine, puis brasser juste assez pour mélanger les ingrédients. NE PAS BRASSER EXCESSIVEMENT.
7. À la cuillère, remplir des moules à muffins moyens (environ 1/3 tasse) beurrés ou garnis de moules en papier.
8. Cuire de 20 à 25 minutes.

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca