



# LES MUFFINS

## Recettes

### Recette de base

### Muffin à l'avoine

Rendement : 12 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

#### Ingrédients

- 1 ½ t. de farine
- 1 t. de flocons d'avoine (gruau)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
  
- ½ t. de sucre ou cassonade
- ¼ t. d'huile de canola
- ¼ t. de lait
- 1 œuf
- 1 t. de compote de pommes

#### Méthode

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile avec la cassonade. Ajouter l'œuf, le lait et la compote de pommes et bien mélanger.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger doucement pour bien humecter la pâte.
5. Déposer la pâte dans des moules à muffins et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.



#### Caractéristiques du muffin idéal :

- ✓ Riche en fibres alimentaires
- ✓ Pauvre en matières grasses et en sodium
- ✓ Contenu adéquat en sucre ajouté
- ✓ Petit, mais rassasiant
- ✓ Texture tendre et souple
- ✓ **Savoureux et délicieux**

#### Pensez-y!

En plus d'être économique, un muffin « maison » possède facilement toutes ces caractéristiques...

Pour diversifier les saveurs, osez ces variantes...

Purée	Ajout
Pomme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomme ou poire en dés + cannelle</li><li>• Carotte râpée + muscade</li><li>• Bleuets ou framboises + zeste de citron</li><li>• Pomme râpée, canneberges + cannelle</li></ul>
Citrouille ou courge	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dattes + zeste d'orange</li><li>• Raisins secs + cannelle, gingembre et clous de girofle moulus</li><li>• Graines de citrouille, de tournesol et/ou noix de Grenoble</li></ul>
Banane	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noix et/ou chocolat</li></ul>
Rutabaga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cannelle, muscade et clous de girofle moulus</li></ul>



## Muffin salé

### Muffin au jambon et au cheddar



Rendement : 12 muffins  
Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 15-20 minutes

#### Ingrédients

- 2 t. de farine
- ¼ t. de sucre
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de sel
- 1 ½ t. de fromage cheddar, râpé
- ½ t. de jambon haché ou en dés
  
- 2 œufs
- 1 t. de yogourt nature
- ¼ t. d'huile de canola

Utiliser du fromage  
goûteux (parmesan,  
cheddar fort) pour  
une saveur plus  
prononcée...

#### Méthode

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer le fromage râpé.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le yogourt et l'huile. Ajouter aux ingrédients secs et remuer doucement pour bien humecter la pâte.
4. Déposer la pâte dans des moules à muffins et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.



« Idéal pour  
accompagner une  
soupe! »

## Oser modifier une recette...

### Matières grasses

En enlevant totalement les matières grasses, la texture du muffin sera élastique et coriace. Suivez plutôt ces recommandations :

- ✓ Pour 12 muffins, ¼ t. de matières grasses est suffisante. Compléter la quantité indiquée sur la recette par de la purée de fruits ou de légumes, du jus ou du yogourt.
- ✓ Peu importe le type de gras nommé dans la recette, privilégier l'huile de canola : de bons gras et une saveur neutre.

### Sucre

Il n'y a pas de règle absolue pour réduire la quantité de sucre, car cet ingrédient contribue grandement à la saveur agréable du muffin. Faire des essais demeure la meilleure solution.

- ✓ Les fruits et les aromates relèvent agréablement le goût de vos muffins, il est alors plus facile de diminuer la quantité de sucre de la recette.
- ✓ Le sirop d'érable et le miel possèdent une saveur délicieusement sucrée, mais possèdent autant de calories que le sucre ou la cassonade. Pensez-y!

### Fibres alimentaires

Un produit céréalier riche en fibres alimentaires rassasiera et soutiendra davantage jusqu'au prochain repas.

- ✓ Utiliser de la **farine de blé entier**, elle passe généralement inaperçue dans les recettes de muffins.
- ✓ Pour enrichir en fibres, ajouter à vos recettes du son de blé ou d'avoine, des flocons d'avoine, des légumes et fruits (en purée, en dés, râpés), des noix, des graines, des légumineuses en purée.

