



Muffins au citron et aux graines de pavot

Recette de Christine Gadonneix Dt.P. – 2011



Pour : 18 portions d'enfant

Description de la portion : 1 petit muffin = 1 pc

Allergènes : blé

Matériel : 3 moules de 6 muffins + moules en papier de taille moyenne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron, râpé (un citron)
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de purée de pommes sans sucre ajouté
- Le jus d'un citron, complété par du jus de pomme pour obtenir 160 ml (2/3 tasse) de liquide
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola



MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et préparer les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un second bol, mélanger les trois derniers ingrédients.
3. Combiner les deux mélanges. Bien mélanger (15 secondes) pour faire rentrer de l'air dans la pâte.
4. Verser dans les moules l'équivalent de 30 ml (2 c. à soupe) de pâte. Mettre au four sans attendre.
5. Cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

TRUCS — C'est une recette sans œufs ni lait. Pour éviter que les muffins s'émiettent après la congélation, on peut ajouter un œuf dans la recette et réduire la quantité de purée de pommes à 60 ml (1/4 tasse).

- Se conservent au réfrigérateur : 2 à 3 jours
- Se conservent au congélateur : 1 mois