

Muffins aux carottes

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de farine tout usage	
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier	
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte	
125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille	
375 ml (1 1/2 tasse) de carottes râpées du commerce	
2 œufs	
60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola	
250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille	
175 ml (3/4 tasse) de purée de dattes à la vanille du commerce	
5 ml (1 c. à thé) de cannelle (facultatif)	

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte et les graines de citrouille. Ajouter les carottes râpées et bien mélanger de nouveau.
3. Dans un autre bol, battre les œufs et l'huile au batteur électrique. Ajouter le yogourt et la purée de dattes et verser sur les ingrédients secs. Mélanger délicatement pour que la pâte soit homogène, sans plus.
4. Répartir la pâte dans les moules à muffins. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Astuce

Les graines, contrairement aux noix, sont permises dans la boîte à lunch des enfants à l'école puisqu'elles ne font pas partie des allergènes prioritaires. N'hésitez donc pas à les utiliser pour enrichir vos muffins et pains. Graines de citrouille, de chanvre, de tournesol, de lin, etc. : ce n'est pas la variété qui manque!

 Aliments transformés
ou préparés au Québec

 Aliments cultivés
au Québec

 12 MUFFINS

 20 MINUTES

 25 À 30 MINUTES