



Muffins d'automne

Ingrédients

MUFFINS

- 👑 2 tasses (500 ml ou 240 g) de farine tout usage
- 👑 1 tasse (250 ml ou 90 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 👑 1 1/2 tasse (375 ml ou 270 g) de cassonade
- 👑 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 🏠 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue*
- 🏠 1 pincée de sel
- 🏠 2 oeufs*
- 🏠 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
- 👑 1/2 tasse (125 ml) de jus d'orange ou de pomme
- 👑 1 1/2 tasse (375 ml ou 165 g) de carottes râpées*

TU AURAS BESOIN DE

- ★ bol (grand)
- ★ bol (petit)
- ★ cuillère en bois
- ★ couteau d'office
- ★ économe
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ fouet
- ★ rape
- ★ moule à 12 muffins*
- ★ planche à découper
- ★ 12 papiers à muffins (facultatif)

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

- *CANNELLE → épice de ton choix (muscade, clou de girofle, etc.)
- *1 OEUF → 1/2 banane écrasée, 2 c. à soupe de yogourt, 1/4 de tasse de compote de pomme, 1/4 de tasse de purée de courge ou patate douce, 1 c. à soupe de graines de chia OU de lin moulues dans 3 c. à soupe d'eau
- *CAROTTES RÂPÉES → courgettes râpées et égouttées
- *MOULE À MUFFINS → moule à pain ou à gâteau (ajuster le temps de cuisson)

suite de la recette

Méthode

MUFFINS

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Huiler légèrement l'intérieur de 12 moules à muffins ou les garnir de moules en papier. Réserver.
- 3 Mélanger tous les ingrédients secs (farine, flocons d'avoine, cassonade, poudre à pâte, cannelle et sel) dans un grand bol. Réserver.
- 4 Fouetter ensemble les oeufs, l'huile et le jus dans un petit bol. Ajouter les carottes et mélanger.
- 5 Verser le mélange d'oeufs dans les ingrédients secs et mélanger délicatement. ATTENTION de ne pas trop mélanger la pâte, sinon le muffin aura une texture élastique et moins agréable en bouche.
- 6 Diviser la pâte également dans les 12 moules.
- 7 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

BONUS: GLAÇAGE

INGRÉDIENTS

- 🏠 3 ½ tasses (875 ml ou 440 g) de sucre à glacer
- 🏠 1 tasse (250 ml) de fromage à la crème ramolli
- 🏠 ½ tasse (125 ml ou 115 g) de beurre non salé ramolli

MÉTHODE

- 1 Refroidir les muffins complètement avant de les glacer.
- 2 Mélanger le sucre à glacer, le fromage à la crème et le beurre.
- 3 Glacer les gâteaux à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à pâtisserie munie d'une douille. Décore tes muffins avec des carottes râpées, des épices, de la noix de coco ou d'autres aliments de ton choix.

ASTUCE DU CHEF

TRANSFORME TON MUFFIN À TON GOÛT!

- ➔ Ajoute ½ tasse de:
 - ➔ fruits séchés (raisins secs, dattes, etc.)
 - ➔ noix
 - ➔ graines
 - ➔ pépites de chocolat
- ➔ Ajoute 1 c. à thé d'extrait de vanille pour plus de saveurs.