La petite cuisine | 12 muffins | Temps de cuisson: 20 minutes

Muffins avoine et canneberges

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) Céréales All Bran
- 1 tasse (250 ml) Jus d'orange
- 2 tasses (500 ml) Farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) Canneberges séchées; hachées
- 1 c. à thé (5 ml) Bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) Poudre à pâte
- 1/2 tasse (125 ml) Sucre
- 1/4 tasse (60 ml) Huile de canola
- 1 c. à table (15 ml Zeste d'orange (optionnel)

TOUS les ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Placer la grille au centre du four.
2. Préchauffer le four à 350°F (180°C)
3. Dans un petit bol, mélanger les céréales et le jus d'orange. Laisser reposer 10 minutes.
4. Dans un grand bol, mélanger la farine, les canneberges, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
5. Dans un autre bol, mélanger le sucre, l'huile, l'œuf et le zeste d'orange. Y ajouter le mélange de céréales.
6. Incorporer le mélange liquide au mélange de farine.
7. Répartir la préparation dans un moule de 12 muffins.
8. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte propre.

Sources : recette adaptée du livre: Famille futée 2

Saviez-vous que:

- Cette recette coûte jusqu'à 3 fois moins cher qu'un muffin aux pommes du commerce.
- Le zeste est la partie extérieure et colorée de l'orange. Pour le retirer, vous pouvez utiliser une râpe, un zesteur ou un éplucheur à légumes.

Variante

- La farine de blé entier peut être remplacé par de la farine tout usage (blanche).
- Vous pouvez remplacer les canneberges séchées par des dattes hachées.

Astuces

- Doubler la recette et vous pourrez vous faire des réserves dans le congélateur.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •