



Muffins croustillants aux pommes

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009
Inspirée du livre «Les lunchs de Geneviève», Geneviève O'Gleman, édition la semaine.

Rendement : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 tasse de lait
- 1/4 tasse de margarine non hydrogénée
- 1/4 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 1 1/2 tasse de chapelure de biscuits Graham
- 1 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. thé de cannelle
- 2 pommes moyennes, pelées et coupées en dés

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un bol, battre l'œuf, ajouter le lait, la margarine, la cassonade et la compote de pommes.
3. Dans un autre bol, mélanger la chapelure Graham, la farine, les graines de lin, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Ajouter aux ingrédients liquides et mélanger pour bien humecter les ingrédients, éviter de trop mélanger.
4. Ajouter les pommes et mélanger légèrement.
5. Verser la préparation dans des moules à muffins antiadhésifs. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

VALEUR NUTRITIVE :

Énergie 198 Kcal

Protéines 5 g

Matières grasses 7 g

Glucides 31 g

Fibres 3,4 g

Sodium 129 mg

Calcium 102 mg