



# Muffins aux bleuets, au son et à l'érable

---

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2011

Rendement : 12 muffins

Par portion : 28g de glucides, 8g de protéines, 5g de fibres

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1 c. à thé de vanille
- 2 œufs
- 1 tasse de son de blé
- 3/4 tasse de farine de blé entier
- 3/4 tasse de farine blanche
- 3/4 tasse de lait écrémé en poudre
- 1/4 tasse de Splenda
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de bleuets, frais ou surgelés

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un grand bol, mélanger le yogourt et le bicarbonate de soude. Laisser reposer 5 minutes. Le yogourt doublera de volume.
3. Pendant ce temps, fouetter le sirop, la vanille et les œufs à la fourchette.
4. Ajouter le son et bien mélanger.
5. Dans un autre bol, mélanger les farines, le lait en poudre, le Splenda, la poudre à pâte et le sel.
6. Ajouter le yogourt et les ingrédients secs au mélange de son. Mélanger délicatement.
7. Ajouter les bleuets et mélanger juste assez pour les répartir dans la pâte.
8. Garnir les moules à muffins et cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

NOTES : Très riches en fibres, ces muffins constituent aussi une bonne source de protéines à cause du lait et du yogourt qu'ils contiennent.