



Muffins au gâteau au miel

De nombreux pays européens ont leur propre version de gâteau au miel, riche en traditions et en histoire! Cette recette y ajoute un ingrédient secret – les lentilles en purée – ainsi que de la compote de pommes pour créer une version nutritive et subtilement sucrée de muffin, à texture moelleuse et légère. Il s'agit d'une parfaite collation ou d'un accompagnement idéal à votre déjeuner.



Portions
12 muffins



Temps de préparation
10 Minutes



Temps de cuisson
15–20 Minutes



Contributrice
Amanda Beales, MAN RD CDE

- 1 ½ tasses Farine tout usage ou blé entier
- 1 c. à thé Bicarbonate de soude
- 1 c. à thé Poudre à pâte
- 1 c. à thé Cannelle
- 1 Œuf
- ½ tasse Huile de canola
- ½ tasse Miel
- ¾ tasse Compote de pommes non sucrée
- 1 tasse Lentilles en purée
- 1 c. à thé Essence de vanille
- ½ tasse Noix de Grenoble concassées

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C)
2. Mélanger les ingrédients secs : la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle. Mettre de côté.
3. Mélanger les ingrédients liquides dans un autre bol : les œufs, l'huile de canola, le miel, la compote de pommes, les lentilles en purée et la vanille.
4. Incorporer graduellement, et en mélangeant, les ingrédients secs dans le bol d'ingrédients liquides. Incorporer les noix de Grenoble.
5. Déposer les papiers à muffin dans chaque espace d'une plaque à muffins. Répartir uniformément la pâte dans les papiers à muffins.
6. Cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les dessus de muffins rebondissent et qu'un cure-dent inséré dans le centre ressorte propre. Laisser refroidir et servir.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales et sont riches en fibres (et très abordables!). Pour faire une purée de lentilles, placer des lentilles brunes cuites (ou des lentilles d'une boîte de conserve, égouttées et rincées) dans un robot culinaire. Ajouter ¼ tasse (60 mL) d'eau pour chaque tasse (250 mL) de lentilles cuites. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. La purée de lentilles se congèle bien en attendant votre prochaine envie de muffins. C'est aussi la manière parfaite d'utiliser vos restants de lentilles.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement