

# Mini Muffin Avoine Figue & pécan

Une recette simple pour le petit déjeuner. Du réconfort à chaque bouchée. Alors on n'hésite plus.

**Ingrédients (12 mini muffins) :** 80g de flocon d'avoine – 17G de lait concentré non sucré demi-écrémé – 1 oeuf bio – 50g de sucre – 50g de beurre doux – 4g d'extrait de vanille liquide – 110g de farine de blé bio – 2g de levure chimique – 2g de cannelle – 4 figes moelleuses – 2g de sel – 12 noix de pécan.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

\*\*\*\*\*

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cannelle, le tout tamisé.

Ajoutez la levure et le sel. Réservez.

\*\*\*\*\*

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Faites gonfler l'avoine avec le lait concentré.

A côté, fouettez l'oeuf avec le sucre. Ajoutez ensuite la vanille.

Faites fondre votre beurre et laissez tiédir.

Tout mélanger avec l'avoine gonflé.

\*\*\*\*\*

Coupez vos figes en petits dés.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange

humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez les figues.

Répartissez des caissettes en papier dans votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin. Ajoutez une noix de pécan sur chaque muffin.

Enfournez pendant 17min.

\*\*\*\*\*

Sortez votre plaque, et laissez refroidir vos muffins sur une grille.

---

## Mini Muffins Choci-pralin

Le chocolat, c'est la réponse à tout. C'est bien connu ! Je vous propose dans ce post de faire des muffins au chocolat, avec pépites de chocolat et rehaussés de pralin. Alors sortez votre farine et votre chocolat et c'est parti !

**Ingrédients (23 mini muffins) :** 180g farine de blé bio – 40g de cacao non sucré – 4g de levure chimique – 160g de sucre – 4 oeufs bio – 180g de beurre doux – 150g de lait demi-écrémé – 1/2 sachet de pralin – 100g de chocolat noir.

Faites préchauffer votre four à 190°C.

\*\*\*\*\*

Dans une jatte, faites votre mélange sec :

Mélangez la farine et la cacao, le tout tamisé.

Ajoutez la levure. Réservez.

\*\*\*\*\*

Dans une autre jatte, faites votre mélange liquide :

Cassez les oeufs, et ajoutez le sucre. Fouettez.

Pendant ce temps faite fondre votre beurre et laissez tiédir.

Mélangez ensemble les oeufs/sucre, le lait et le beurre fondu.

\*\*\*\*\*

Hachez votre chocolat.

Faites un puis dans votre mélange sec. Versez le mélange humide. Et fouettez.

A mi-parcours, ajoutez le chocolat haché et le pralin.

Graissez votre plaque à muffins (12 alvéoles), et versez au 3/4 de la pâte à muffin.

Enfournez pendant 17min.

\*\*\*\*\*

Sortez votre plaque, passez une lame tout autour des muffins.

Laissez refroidir 10min et sortez les muffins.