

Muffin Banane Framboise

Les muffins c'est génial. Facile à faire et à emporter, on peut les décliner sous 1001 parfums. Je vous propose une version muffins du placard avec les fruits un peu trop murs dont on ne sait pas quoi faire...

Pour 6 muffins : 135g de farine à levure incorporée – 2g de bicarbonate – 2g de cannelle moulue- 1 pincée de sel – 1 oeuf moyen bio – 155g de sucre en poudre – 40g de beurre fondu – 1 grande banane mûre (ou 2 petites) – 30g de lait (entier ou 1/2 écrémé) – 18 framboises

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans une jatte, mélangez farine, bicarbonate, cannelle et sel. Mettez de côté.

Dans une nouvelle jatte, battre l'oeuf avec le sucre. Puis ajoutez le beurre fondu, le lait. Mélangez.

Ecrasez la banane dans un bol et ajoutez-la au mélange humide. Mélangez.

Versez la préparation humide sur le mélange sec. Incorporez bien le mélange pour que l'ensemble soit homogène.

Répartissez la pâte sur une plaque à muffins de 6 (chemisée si elle n'est pas en silicone). Répartissez 3 framboises par cup de muffin. Puis enfournez votre plaque pour 20/25min de cuisson.

Sortez et laissez refroidir 30min dans le moule, puis terminez le refroidissement sur une grille.

Vous pouvez maintenant glisser ces petits muffins dans votre sac pour les petits creux.

Carotte Cake Individuel

J'avais une tonne de carottes à la maison et pas vraiment l'envie d'en faire une soupe ou une purée. Du coup, j'ai pensé à un carotte cake mais en version individuel pour être transporter pour le gouter, le 10h ou le dessert de la lunchbox.

Pour 10 portions : 180g de farine levure incorporée – 4g de bicarbonate – 4g de cannelle moulue – 4g de 4 épices moulu – 4g de sel – 3 oeufs – 210g de sucre – 140g d'huile végétale – 60g de lait de coco – 225g de carottes fraîchement râpées – 50g de noix hachées.

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Faites un mélange sec avec la farine, le bicarbonate, les épices, le sel et le sucre dans un saladier. Mettez de côté.
- Faites ensuite un mélange dit humide : Dans une jatte, mélangez vos oeufs avec le sucre jusqu'à avoir une consistance homogène. Ajoutez ensuite, l'huile végétale et le lait de coco. Fouettez pour que tout soit bien incorporé.
- Réunissez le mélange sec et le mélange humide. A l'aide d'une maryse former une pâte bien homogène. Ajoutez ensuite les carottes et les noix. Toujours avec votre maryse, incorporez le tout dans la pâte uniformément.
- Répartissez la pâte dans des plaques à muffins de 6 (au 3/4 de la hauteur) et enfournez pendant 20/30min à 180°C
- En sortant du four, laissez refroidir sans démouler environ 30min pour ne pas risquer de casser les cakes en les démoulant.