

# Muffins protéinés au granola



Pour les périodes de sport, j'utilise de la protéine en poudre. Et comme j'aime varier, je ne l'utilise pas qu'en shaker. Je remplace une partie de la farine de gâteaux avec la protéine en poudre. Comme pour cette recette de muffins idéal pour le petit déjeuner =)

**Pour 4 muffins moyens** : 1 dose de protéines en poudre – 30g de farine complète – 2 cc de levure chimique – 10cl de lait de soja bio – 1 œuf bio – 1/2 CUP de granola – 1CS de sirop d'agave bio – 1cc d'arôme de mûres – 1 pincée de sel – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Dans un 1er saladier, mélangez la farine, la poudre de protéines, la levure, le sel et le granola, les graines de courges et de lin. Réservez.

Dans un 2e saladier, fouettez l'œuf. Ajoutez-y le lait et le sirop d'agave ainsi que l'arôme de mûres.

Découpez 4 carrés de feuille de cuisson. Placez-les dans un moule à muffins (comme des caissettes en papier).

Répartissez la pâte dans vos 4 feuilles de cuisson.

Enfournez pour 25min environ. Vérifiez la cuisson avec la

pointe d'un couteau.

Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez complètement refroidir dans le moule.

Vous pouvez conserver ces muffins dans une boîte hermétique pour qu'ils gardent leur moelleux.

---

## Muffins myrtilles vegan

Suite à divers problèmes de santé, je m'oriente de plus en plus vers l'alimentation vegan. Au début, je pensais un peu comme la plupart des gens que c'était un effet de mode, un truc de bobo... Et à y regarder de plus près je me rends compte que c'est surtout un nouvel horizon à explorer. Un peu comme une nouvelle culture.

Voici donc pour entrer doucement en matière une recette de muffin vegan légère pour les pauses sucrées de la journée.

**Pour 6 muffins** – 129kcal par muffin : 130g de farine de blé complète bio – 120g de myrtilles fraîches (une petite boîte) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait d'amandes (ou de noisettes) – 4 CS de sucre roux – 1CS d'huile d'arachide – 1/2 banane – 1 pincée de sel.

Faites chauffer votre four à 180°C et préparer votre plaque à muffins (6) en fonction de la matière.

Préparez le mélange sec : Farine, levure, sel et sucre.

Préparez ensuite le mélange liquide : battez les oeufs, ajoutez le lait et l'huile. Ecrasez la banane à la fourchette et incorporez-la avec le reste du mélange liquide. Mélangez bien.

\*Astuce : Pour éviter que les myrtilles ne tombent toutes au fond de chaque muffin, passez-les dans un peu de farine. Elles vont alors accrocher à la pâte et seront mieux réparties dans le gâteau\*

Réunissez le mélange sec et le mélange humide. Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène mais sans trop insister.

Ajoutez ensuite les myrtilles, et à l'aide d'une maryse, mélangez délicatement l'ensemble.

Répartissez dans vos 6 moules à muffin et enfournez 20min au milieu du four.

Attendez 5min à la sortie du four avant de démouler. Puis laissez refroidir complètement sur une grille.

---

## 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 figues en petits dés.

Faites un puits 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.

---

# Muffin Ananas

Comme en ce moment je ne cuisine pas beaucoup, je fais surtout de la cuisine des « restes ». Il n'y avait plus de gouters à la maison et il me restait 4 tranches d'ananas au sirop. Pratique à emporter, j'ai décidé de faire de muffins à l'ananas.

**Pour 12 petits muffins** : 50g de farine complète – 80g de farine blanche – 4 tranches d'ananas au sirop (égouttées) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait demi-écrémé – 1/2CS d'huile de noisettes – 1/2CS d'huile de colza – 1 oeuf – 4CS de sucre roux – 1cc de bicarbonate de soude.

Préchauffer votre four ) 180°C.

Garnissez une plaque de 12 muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, tamisez vos farines avec la levure et le bicarbonate.

Coupez les tranches d'ananas et réservez.

Dans un bol, battez votre oeuf avec les huiles et le lait.

Versez le mélange liquide dans le mélange sec (farines/levure/bicarbonate). A l'aide d'un fouet, mélangez pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas, et re-mélangez.

Répartissez la pâte dans les caissettes et enfournez pour 20min.

A la sortie du four, laissez tiédir 15min dans le moule, puis laissez complètement refroidir sur une grille.

Il ne vous reste plus qu'à glisser un (voire 2 gâteaux) dans votre sac pour les petits creux !

---

# 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.

---

## Muffins légers framboises

Le petit déjeuner est un moment important. Mais ce n'est pas une obligation de se gaver tous les matins. Comme je pars tôt, il me faut quelque chose de transportable parce que je n'ai pas vraiment faim en partant à 7h du mat ». Je vous propose donc un muffin framboise qui sous ses airs bien gonflé et moelleux est complet et léger !

**Pour 6 muffins** : 130g de farine blanche – 2CS de son d'avoine – 8CS de lait 1/2 écrémé – 1CS d'huile de noix de pécan – 1cc de levure chimique – 1 œuf – 1cc d'extrait de vanille – 4CS de sucre vanillé maison – 1 pincée de sel – 1 barquette de framboises entières.

Faites préchauffer votre four à 180°C. Dans un saladier, mélangez ensemble la farine, la levure, le son d'avoine, le sel et le sucre. Dans un autre saladier, battez l'œuf avec l'huile et l'extrait de vanille.

Versez ce mélange sur la farine et mélangez bien. Diluez au fur et à mesure avec le lait. Répartissez la pâte dans votre moule à muffin (s'il est en silicone, n'oubliez pas de placer une plaque en dessous, c'est plus facile).

Placez ensuite 3 framboises par muffins. Légèrement enfoncées dans la pâte crue.

Enfournez pour 20min. Laissez refroidir 5 min la plaque à muffin. Puis démoulez.

Laissez complètement refroidir sur une grille.

Voilà, votre petit déjeuner de toute cette semaine est prêt !

---

## Muffin Banane/Cannelle

Il vous manque une idée pour mettre dans le cartable de vos enfants (ou de votre mari) ? Pas de souci avec ce petit cake qu'on peut emporter partout .

**Pour 12 muffins** : 125g de farine – 1 1/2cc de levure – 1/4 de bicarbonate de soude – 75g de beurre demi-sel fondu – 75g de cassonade – 2 œufs battus – 1 banane bien mûre – 1CS de cannelle moulue

Mélangez vos éléments secs dans un saladier (farine, levure, bicarbonate, sucre, cannelle). Dans un autre saladier préparez les autres éléments : Beurre fondu, œufs et purée de banane. Assemblez ensuite les 2 mélanges et fouettez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Garnissez votre moule à muffins lui-même garni de caissettes en papier.

Faites cuire 25min à 160°C puis laissez refroidir 15min dans le moule puis démoulés sur une grille.