

Le truc de Solange

MUFFINS CANNEBERGE ET ORANGE

Prix : 0,40 \$ / muffins

Portions : 12

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de céréales de psyllium All-Bran Buds (voir Note)
250 ml (1 tasse) de jus d'orange
500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
250 ml (1 tasse) de canneberges séchées hachées finement
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
180 ml (¾ tasse) de sucre
60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
1 œuf
15 ml (1 c. à soupe) de zeste d'orange

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un petit bol, mélanger les céréales et le jus d'orange. Laisser reposer 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger la farine, les canneberges, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
4. Dans un autre grand bol, mélanger le sucre, l'huile, l'œuf et le zeste d'orange.
5. Incorporer le mélange de jus et de céréales et les ingrédients secs aux ingrédients humides. Mélanger à la fourchette pour humecter. Ne pas trop mélanger.
6. Diviser la préparation dans les insertions d'un moule à 12 muffins.
7. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte sec et que le dessus des muffins soit doré.
8. Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Note

Le psyllium est une plante reconnue pour ses bienfaits sur la santé du cœur. Les All-Bran Buds de Kellogg sont des céréales contenant du psyllium faciles à trouver en épicerie.

Variante

Vous pouvez remplacer les canneberges par des dattes hachées.

Source : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes>