



Muffins aux myrtilles



Farine semi-complète



Cake à la banane et aux flocons d'avoine



Farine semi-complète



Cake à la banane et aux flocons d'avoine

INGRÉDIENTS

16 parts

- 2 grandes bananes très mures
- 300 g de farine semi-complète
- 3 c. à c. de baking (poudre à lever)
- 125 g de sucre cristallisé
- 125 g de beurre
- 2 œufs
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 75 g de flocons d'avoine
- 75 g de cranberries séchées ou raisins secs
- 50 g d'amandes effilées

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Eplucher les bananes et les écraser à la fourchette.
3. Faire fondre le beurre au four à micro-ondes.
4. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre, les bananes, les œufs, le lait et le beurre fondu jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
5. Ajouter les flocons d'avoine, les cranberries séchées et les amandes effilées.
6. Placer la préparation dans un moule graissé et cuire 1h10 à 150°C.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
232kcal	10g	30g	3g	5g

viasano.be



Muffins aux myrtilles

INGRÉDIENTS

12 pièces

- 300 g de farine semi-complète
- 3 c. à c. de baking (poudre à lever)
- 125 g de sucre ou cassonade
- 1 petit ravier de myrtilles (200 g)
- Jus et zeste d'un citron
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 3 œufs
- 150 ml de lait demi-écrémé

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Prélever le zeste du citron et le presser.
3. Placer la farine, la levure et le sucre dans un saladier.
4. Dans un autre récipient, mélanger l'huile, les œufs, le jus de citron et le lait.
5. Mélanger les ingrédients liquides au mélange de farine et de sucre à l'aide d'un fouet.
6. Ajouter les myrtilles et le zeste de citron.
7. Répartir le mélange dans un moule en silicone ou dans des petits moules en papier.
8. Cuire 18 à 20 minutes à 190°C.

Variante : vous pouvez remplacer les myrtilles par des fruits des bois surgelés ou par 100 g de raisins secs.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
213kcal	8g	29g	3g	5g

viasano.be