

# Muffins au fromage

Préparation	15 minutes
Cuisson	32 minutes
Portions	12
Coût (portion)	0,55 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, moule à muffins, moules en papier (ou huile), 2 grands bols, fourchette, cuillère.



## Ingrédients



375 ml (1½ tasse)  
de **farine blé entier**



125 ml (½ tasse)  
de **flocons d'avoine à cuisson rapide**



5 ml (1 c. à thé)  
de **poudre à pâte**



1 ml (¼ c. à thé)  
de **bicarbonate de soude**



60 ml (¼ tasse)  
d'**huile de canola**



30 ml (2 c. à soupe)  
de **cassonade**



2 **œufs**



125 ml (½ tasse)  
de **lait**

*VOUS POUVEZ UTILISER NOTRE RECETTE DE COMPOTE DE POMMES ET POIRES*



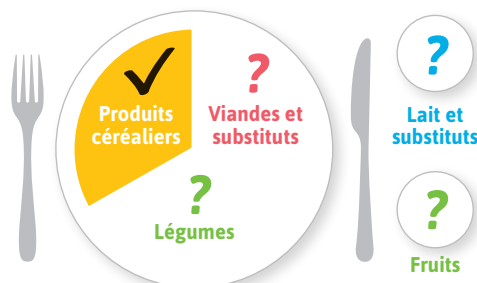
125 ml (½ tasse) de **compote de pomme non sucrée**

*POUR DONNER ENCORE PLUS DE GOÛT AUX MUFFINS, UTILISEZ DU FROMAGE CHEDDAR EXTRA FORT*



375 ml (1½ tasse) de **fromage cheddar râpé**  
(divisé : 250 ml [1 tasse] + 125 ml [½ tasse])









Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cet accompagnement est une savoureuse façon d'ajouter une portion de produit céréalier au menu.

# Préparation

<p><b>1</b> Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.</p>	
<p><b>2</b> Dans un bol, mélanger la <b>farine</b>, les <b>flocons d'avoine</b>, la <b>poudre à pâte</b> et le <b>bicarbonate de soude</b>. Mettre de côté.</p>	
<p><b>3</b> Dans un autre bol, mélanger vigoureusement l'<b>huile de canola</b>, la <b>cassonade</b> et les <b>œufs</b> à l'aide d'une fourchette (le mélange épaissira et blanchira légèrement).</p>	
<p><b>4</b> Ajouter peu à peu le <b>mélange de farine</b> aux ingrédients humides.</p>	
<p><b>5</b> Ajouter le <b>yogourt</b>, la <b>compote de pomme</b> et <b>1 tasse de fromage cheddar</b>. Mélanger à nouveau. <b>Variantes :</b> Ajouter une pomme coupée en petits morceaux ou une tranche de jambon en dés.</p>	
<p><b>6</b> À l'aide d'une cuillère, remplir le moule à muffins. Répartir le reste du <b>fromage cheddar</b> sur les 12 muffins.</p>	
<p><b>7</b> Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre d'un muffin ressorte propre.</p>	
<p><b>8</b> Terminer la cuisson sous le grill (broil) pour faire griller le fromage pendant 1 à 2 minutes (surveiller).</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

