

## Muffins aux bananes et canneberges

Préparation	20 minutes
Cuisson	25-30 minutes
Portions	12
Coût (portion)	0,33 \$
Conservation	Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, moule à muffins, moules en papier (ou huile), petit bol, grand bol, fourchette, cuillère.



## Ingrédients



4 bananes mûres



80 ml (⅓ tasse)  
d'huile de canola



175 ml (¾ tasse)  
de sucre



1 œuf



375 ml (1½ tasse)  
de farine tout usage



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



5 ml (1 c. à thé) de  
bicarbonate de soude



7,5 ml (1½ c. à thé)  
de poudre à pâte

ON PEUT REMPLACER  
LES CANNEBERGES  
PAR UN AUTRE  
FRUIT AU CHOIX  
(EX. : FRAMBOISES,  
BLEUETS)



1 ml (¼ c. à thé)  
de sel



250 ml (1 tasse)  
de canneberges  
surgelées

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



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

## Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°C). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.	
2	Dans un grand bol, écraser à la fourchette les <b>bananes</b> .	
3	Ajouter et mélanger l' <b>huile</b> , le <b>sucré</b> et l' <b>œuf</b> .	
4	Dans un petit bol, mélanger la <b>farine</b> les <b>flocons d'avoine</b> , le <b>bicarbonate de soude</b> , la <b>poudre à pâte</b> et le <b>sel</b> .	
5	Ajouter le <b>mélange de farine</b> au mélange de bananes et mélanger délicatement.	
6	Ajouter les <b>canneberges surgelées</b> et mélanger juste assez pour les répartir dans la pâte.	
7	À l'aide d'une cuillère, remplir le moule à muffins. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre d'un muffin, ressorte propre.	

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)