

## Collation

**Portions :** 12

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 25 minutes

**Conservation :**

- Environ 4 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 mois

# Muffins aux bananes et canneberges



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**



1 ml (¼ c. à thé)  
de **sel**



4 **bananes**, pelées



80 ml (1/3 tasse)  
d'**huile de canola**



80 ml (1/3 tasse)  
de **sucré**



1 **œuf**



250 ml (1 tasse)  
de **canneberges surgelées**

**Vous pouvez les remplacer par un autre fruit au choix (ex.: framboises, bleuets).**

**Délicieux avec un verre de lait ou un de ses substituts.**

## 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 bol moyen, mélanger à la fourchette la **farine**, les **flocons d'avoine**, le **bicarbonate de soude**, la **poudre à pâte** et le **sel**.
- 3 Dans un grand bol, écraser à la fourchette les **bananes**. Ajouter l'**huile**, le **sucre** et l'**œuf**, puis mélanger.
- 4 Ajouter le **mélange de farine** et bien mélanger.
- 5 Ajouter les **canneberges surgelées** et mélanger juste assez pour les répartir dans la pâte.
- 6 Remplir les moules à muffins à l'aide d'une cuillère.

**Astuce:** Pour préparer les portions de muffins plus facilement, utilisez 2 cuillères. Prenez la première cuillère pour prendre la pâte et l'autre pour pousser la pâte dans le moule.

- 7 Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
- 8 Laisser les muffins tiédir et servir.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Peler les bananes
- Casser l'œuf
- Remplir les moules à muffins