

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



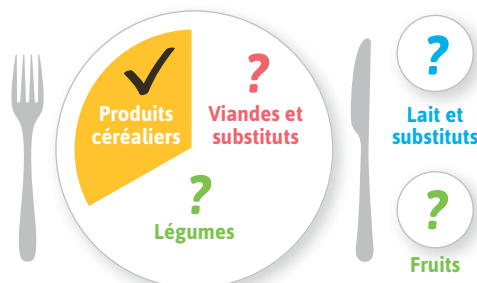
125 ml (½ tasse) de **compote de pomme non sucrée**

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>1 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>2 Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Mettre de côté.</p>	
<p>3 Dans un autre bol, mélanger vigoureusement l'huile de canola, la cassonade et les œufs à l'aide d'une fourchette (le mélange épaissira et blanchira légèrement).</p>	
<p>4 Ajouter peu à peu le mélange de farine aux ingrédients humides.</p>	
<p>5 Ajouter le lait, la compote de pomme et 1 tasse de fromage cheddar. Mélanger à nouveau. Variantes : Ajouter une pomme coupée en petits morceaux ou une tranche de jambon en dés.</p>	
<p>6 À l'aide d'une cuillère, remplir le moule à muffins. Répartir le reste du fromage cheddar sur les 12 muffins.</p>	
<p>7 Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre d'un muffin ressorte propre.</p>	
<p>8 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