

Muffins pomme et épices sans beurre

Niveau 

Peut-être réalisée par 

Saison



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Gluten : utiliser de la farine sans gluten ou de la féculé de maïs

Œufs : ne pas mettre d'œuf et ajouter 4 C à S d'huile au lieu de 2 C à S

Lait : remplacer par un substitut végétal

Ingrédients

6
pers.

Base pour la pâte à muffins sucrés sans beurre :

150 g de farine

100 g de sucre roux

2 œufs

2 C à soupe de lait

2 C à café de levure chimique

2 C à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de sel

Pour garnir les muffins :

150 g de pomme type granny

vanille en poudre (**1 à 2 pincées**)

cannelle en poudre (**2 à 3 pincées**)

Coût

0,30 € / pers.



Temps

40 à 45 min
de préparation
et cuisson

dont **25 min**
de cuisson



Muffins pomme et épices sans beurre

Préparation :

- Laver, éplucher les pommes. Les couper en petits cubes ; mettre dans une poêle.
- Faire cuire maxi 5 mn à feu doux afin de garder un peu de croquant et ne pas trop réduire le volume des fruits (peut être fait la veille ou quelques heures avant). On obtient environ 100 g de pomme après épluchage et cuisson.
- Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Dans un saladier mélanger les ingrédients secs : la farine, la levure, le sucre, le sel, la vanille, la cannelle.
- Dans un bol, mélanger les autres ingrédients : les œufs, le lait, l'huile. Ajouter ce mélange dans le saladier avec les ingrédients secs. Bien mélanger.
- Ajouter les cubes de pomme ; mélanger.
- Verser dans des moules à muffins, des petits moules en silicone ou caissettes papier adaptées à la cuisson. Remplir aux $\frac{3}{4}$ maxi.
- Cuire environ 20 mn

Alternatives et astuces :

- **Autres fruits frais ou congelés/surgelés** : poire, myrtilles, framboises, cerise, mélange de fruits rouges, abricot, mirabelle, mangue, banane, etc.
- **Ajouter** : pistaches, graines de sésame grillées, amandes effilées, noisettes, pépites de chocolat, raisins/abricots/figues/dates secs, orange ou citron confit, noix de coco râpée, etc.
- **Ajouter un liquide aromatique** : eau de fleur d'oranger ; arôme café, pistache, caramel, fraise, orange, citron ; deux gouttes d'amande amère.
- **Ajouter des zestes d'agrumes** : citron jaune ou vert, clémentines, orange.
- **Limiter le gaspillage de fruits** : utiliser des fruits qui s'ennuient chez vous.
- **Faire des muffins salés aux légumes cuits** : faire la même base de pâte mais sans le sucre. Les légumes cuits remplacent les fruits. Ajouter des épices, herbes aromatiques, fromage, graines, etc

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents (farine), très peu de fruit et produits sucrés (sucre roux).

Ce plat apporte par personne :
17 g d'amidon soit autant que 100 g de pomme de terre cuite à l'eau
15 g de sucre (produit sucré)
15 g de fruit (besoins journaliers de 300 g).

Pour que le repas soit complet et équilibré, compter ce dessert comme le féculent du repas. Le reste du repas doit vous apporter une portion adaptée de viande/poisson/œuf, 150 g de légumes, un produit laitier.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés.

Ce plat apporte en moyenne 38 g de glucides/pne dont 17 g d'amidon.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI
C'est l'intérêt de cette recette "sans beurre".
Ce plat ne contient pas d'aliment riche en acides gras saturés.
Il est tout à fait recommandé

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI
Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce plat.
La pincée de sel est pour 6 personnes ; ce qui est infime par personne.
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

