

Muffins dattes et orange

12 portions

Source de la recette

Hôpital Juif de réadaptation

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

1 unité

Rendement de la recette

12 unités

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	206	Sodium (mg)	330
Protéines (g)	3	Lipides (g)	9
Glucides (g)	29	Gras saturés (g)	2
Sucres (g)	16	Fibres (g)	2



Québec 



Muffins dattes et orange

12 portions

Rendement de la recette

12 unités

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1 unité	Orange fraîche	<ol style="list-style-type: none">1. Couper l'orange en 8 morceaux et mettre dans un robot culinaire muni d'une lame ou dans un mélangeur.2. Ajouter le jus d'orange et les dattes. Liquéfier.3. Ajouter le beurre et l'œuf, mélanger jusqu'à texture lisse. Réserver.4. Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un grand bol.5. Ajouter la préparation à l'orange aux ingrédients secs.6. Remuer légèrement juste pour humidifier les ingrédients.7. Mettre dans les moules à muffins et cuire à 400 F environ 15 minutes.
125 ml	Jus d'orange	
125 ml	Dattes dénoyautées, hachées	
125 ml	Margarine non hydrogénée	
1 unité	Œuf moyen frais	
375 ml	Farine tout usage	
125 ml	Sucre blanc granulé	
5 ml	Poudre à pâte	
5 ml	Bicarbonate de sodium	
3 ml	Sel	
5 ml	Cannelle moulue	

