

Muffins aux pommes et aux canneberges

108 muffins

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

Servir un muffin par enfant, accompagné d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

108 muffins

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

9 moules à muffins

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	185	Sodium (mg)	18
Protéines (g)	5	Lipides (g)	6
Glucides (g)	29	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



Muffins aux pommes et aux canneberges

108 muffins

Rendement de la recette
108 muffins

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,7 L (7 tasses)/1 kg	Farine tout usage	<p>MISE EN PLACE LA VEILLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir méthode 2). 2. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides les ingrédients humides sans toutefois râper les pommes afin d'éviter qu'elles noircissent (voir méthode 3). <p>MÉTHODE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F). 2. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle. 3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, les oeufs, le sirop d'érable, les pommes et les canneberges. 4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (ne pas trop brasser). 5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml (2 oz), remplir de pâte les moules à muffins préalablement vaporisés d'enduit végétal (ne pas excéder la quantité de pâte contenue dans la cuillère). 6. Cuire au four à convection pendant environ 15 min (ou au four conventionnel environ 30 min) ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. 7. Démouler sur des grilles et laisser refroidir.
1,7 L (7 tasses)/900 g	Farine de blé entier	
2,9 L (11 1/2 tasses)/1 kg	Flocons d'avoine à cuisson rapide	
750 ml (3 tasses)/500 g	Cassonade tassée	
45 ml (3 c. à soupe)/35 g	Poudre à pâte	
30 ml (2 c. à soupe)/25 g	Bicarbonate de soude	
5 ml (1 c. à thé)	Cannelle moulue	
2 L (8 tasses)	Lait	
45 ml (3 c. à soupe)	Vinaigre blanc	
450 ml (1 3/4 tasse)	Huile de canola	
12 un.	Œufs	
400 ml (1 2/3 tasse)	Sirop d'érable	
800 ml (3 1/4 tasses)/480 g	Pommes pelées et râpées	
800 ml (3 1/4 tasses)/400 g	Canneberges fraîches ou surgelées	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	

