

Muffins du gorille

100 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

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Omettre les épices afin d'obtenir de purs muffins aux bananes. Remplacer la purée de bananes par la même quantité de purée de citrouille.

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

100 muffins

Équipements de préparation

Réceptacles de cuisson

9 moules à muffins

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	175	Sodium (mg)	40
Protéines (g)	4	Lipides (g)	5
Glucides (g)	30	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Muffins du gorille

100 muffins

Rendement de la recette

100 muffins

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
1,8 L (7,5 tasses)/1 kg	Farine de blé entier	<p>MISE EN PLACE LA VEILLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir méthode 2). 2. Broyer les raisins secs (voir méthode 3). 3. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir méthode 5). <p>MÉTHODE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (335 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F). 2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la muscade, la cannelle, le gingembre et le sel. 3. À l'aide d'un robot culinaire, broyer les raisins secs en y incorporant environ 250 ml (1 tasse) du mélange d'ingrédients secs (cela facilitera le travail du robot). 4. Ajouter au mélange d'ingrédients secs restant. 5. Dans un autre bol, mélanger la purée de bananes, l'huile, le lait et les oeufs. 6. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (ne pas trop brasser). 7. 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). 8. 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.
1,3 L (5 tasses)/850 g	Farine tout usage	
800 ml (3 1/4 tasses)/750 g	Sucre granulé	
100 ml (1/3 tasse)/95 g	Poudre à pâte	
15 ml (1 c. à soupe)/20 g	Bicarbonate de soude	
20 ml (4 c. à thé) /8 g	Muscade moulue	
20 ml (4 c. à thé)/10 g	Cannelle moulue	
5 ml (1 c. à thé)/2 g	Gingembre moulu	
5 ml (1 c. à thé)/7 g	Sel	
1,25 L (5 tasses)/750 g	Raisins secs	
2 l (8 tasses)/2 kg	Purée de bananes (environ 23 bananes)	
450 ml (1 3/4 tasses)	Huile de canola	
1,9 L (7,5 tasses)	Lait	
12 un.	Œufs	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	

