

Muffin choco-poire

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 muffin

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	192	Sodium (mg)	81
Protéines (g)	5	Lipides (g)	7
Glucides (g)	29	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



Muffin choco-poire

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	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir Méthode 2).2. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir Méthode 3). MÉTHODE <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 les pépites de chocolat.3. Dans un autre grand bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, les oeufs, la compote de pommes et les poires.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 ½ 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	
400 ml (1 2/3 tasse)/400 g	Pépites de chocolat	
2 L (8 tasses)	Lait	
45 ml (3 c. à soupe)	Vinaigre blanc	
450 ml (1 ¾ tasse)	Huile de canola	
12 un.	Oeufs	
750 ml (3 tasses)/750 g	Compote de pommes, non sucrée	
1 L (4 tasses)/650 g	Poires pelées et coupées en dés	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	

