

# Muffins aux bleuets et au citron

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](http://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	172	Sodium (mg)	17
Protéines (g)	5	Lipides (g)	6
Glucides (g)	26	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



# Muffins aux bleuets et au citron

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	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Peser (ou mesurer) les ingrédients secs sans toutefois y ajouter les bleuets (voir méthode 2).</li> <li>Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir méthode 3).</li> </ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F).</li> <li>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 bleuets.</li> <li>Dans un autre grand bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, les oeufs, la compote de pommes et les zestes de citron.</li> <li>Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus (ne pas trop brasser).</li> <li>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).</li> <li>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.</li> <li>Démouler sur des grilles et laisser refroidir.</li> </ol>
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	
1 L(4 tasses)/500 g	Bleuets surgelés	
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	
750 ml (3 tasses)/750 g	Compote de pommes non sucrée	
60 ml (1/4 tasse)	Zestes de citron	
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	

