

Muffins aux courgettes et au chocolat

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 : Toutes les recettes de muffins requièrent de ne pas trop mélanger la pâte. Cette façon de faire permettra à celle-ci de mieux lever lors de la cuisson. Mélanger la pâte avec les mains s'avère très efficace. Ne pas hésiter à enfiler les gants !

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

Récipients de cuisson

9 moules à muffins

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	173	Sodium (mg)	63
Protéines (g)	5	Lipides (g)	6
Glucides (g)	28	Gras saturés (g)	0.1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



Muffins aux courgettes et au chocolat

100 muffins

Rendement de la recette
100 muffins

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
3 L (12 tasses)/1,6 kg	Courgettes râpées	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Râper les courgettes à l'aide d'un robot culinaire et les égoutter (voir méthode 1).2. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir méthode 3).3. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir méthode 4). MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Déposer les courgettes râpées dans une passoire et les laisser égoutter pendant environ 15 min.2. Préchauffer le four à convection à 180 °C (350 °F) ou le four conventionnel à 190 °C (375 °F).3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, les oeufs et le lait puis incorporer les courgettes râpées.4. Dans un autre grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le sucre et les pépites de chocolat.5. Verser la préparation de liquides dans les ingrédients secs et mélanger pour rendre la pâte homogène, sans plus.6. 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).7. Cuire au four à convection pendant environ 20 min (ou au four conventionnel environ 30 min).8. Laisser refroidir les muffins avant de servir.
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	
300 ml (1 1/4 tasse)	Huile de canola	
5 un.	Œufs	
1,6 L (6 1/2 tasses)	Lait	
3,4 L (13 1/2 tasses)/1,3 kg	Flocons d'avoine à cuisson rapide	
1,9 L (7 1/2 tasses)/950 g	Farine de blé entier	
80 ml (1/3 tasse)/60 g	Poudre à pâte	
30 ml (2 c. à soupe)/10 g	Cannelle moulue	
1 L (4 tasses)/850 g	Sucre granulé	
450 ml (1 3/4 tasse)/350 g	Pépites de chocolat	

