



Muffins pommes-carottes

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 15 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 250 g (1 tasse) de [compote de pommes](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson de soya, ou autre
- 5 ml (1 c. à thé) de [chia](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 145 g (2/3 tasse) de sucre de canne
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 175 g (1 tasse) de carottes râpées *
- 85 g (1/2 tasse) d'amandes (les concasser en petits morceaux)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger ensemble la compote de pommes, la boisson de soya, le chia et le vinaigre de cidre. Laisser reposer environ 15 minutes.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
3. Mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les épices et le sel. Réserver.
4. Dans un autre bol, combiner le sucre de canne, l'huile et le mélange de chia préalablement trempé. Battre à l'aide d'un batteur électrique pour faire émulsionner l'huile et les autres ingrédients liquides.
5. Incorporer le mélange sec aux liquides et battre, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la pâte commence à épaissir (environ une minute).
6. À la cuiller de bois, ajouter les carottes râpées et les amandes. Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier.
7. Cuire au four sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.



À la pause collation, je vous propose cette recette de muffin pommes-carottes, savoureux et moelleux à souhait!

CONSEIL PRATIQUE

* Pour les carottes râpées, je vous conseille de peser la quantité car la densité changera selon la grosseur de votre râpe. Pour ma part, pour cette recette, j'ai utilisé la partie la plus fine de ma râpe, et j'ai adoré le résultat final!

** Pensez à doubler la recette et en congeler une partie en portions déjà emballées individuellement. Vous en aurez ainsi toujours sous la main!

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les amandes par des noix de Grenoble ou encore des raisins secs.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	220 Calories
Lipides: 10 g	15 %
Saturés 1 g	
Trans 0,1 g	6 %
Polyinsaturés: 2 g	
Oméga-6: 1,5 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monosaturés: 6 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 70 mg	3 %
Glucides: 32 g	11 %

Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 15 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	4 %
Calcium	8 %
Fer	6 %
Magnésium	15 %
Manganèse	35 %
Phosphore	15 %