

NOTRE RECETTE

MUFFINS AUX COURGETTES



INGRÉDIENTS (12 MUFFINS)

- 1 tasse de farine blanche + ½ tasse de farine de blé entier *
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à thé de muscade moulue
- ½ tasse de cassonade tassée
- 2 œufs
- ¼ tasse de mélasse ou miel
- 1/3 de tasse d'huile neutre *
- 1 courgette râpée (env. 1 ½ tasse)
- ½ tasse de graines de tournesol ***
- ½ tasse de pépites de chocolat *



*IL VOUS MANQUE UN
INGRÉDIENT ?

VOIR AU VERSO 

*** **Les graines de tournesol sont facultatives**, mais elles ajoutent un bon apport en protéines et oligo-éléments en plus d'être abordables et délicieuses.

PRÉPARATION

- 1- Faire chauffer le four à 350 degrés F.
- 2- Graissez 12 moules à muffins.
- 3- Dans un bol moyen, mélangez cassonade, œufs, mélasse et huile jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 4- Ajoutez courgette râpée, graines de tournesol et pépites de chocolat et mélangez à nouveau.
- 5- Terminez en ajoutant farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude, sel et épices.
- 6- Mélangez délicatement, jusqu'à absorption des ingrédients secs, mais sans excès, sinon vos muffins seront denses.
- 7- Cuire sur la grille au centre du four pendant 20 minutes.
- 8- Vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau ou d'un cure-dent, qui doit ressortir propre. **Lorsque cuits, laissez-les refroidir, puis dégustez!**

** Si vous avez un surplus de courgettes vous pouvez tout simplement les râper et les conserver dans un sac à congélation, au congélateur. Après utilisation, lavez les sacs pour une utilisation ultérieure.

Recette proposée
par notre cuisinière
Jessica Renaud



IL VOUS MANQUE UN INGRÉDIENT?



SI VOUS N'AVEZ PAS DE:

- 1) FARINE DE BLÉ ENTIER
- 2) HUILE NEUTRE
- 3) PÉPITES DE CHOCOLAT

VOUS REMPLACEZ PAR:

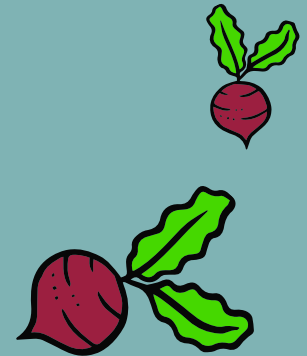
- 1) FARINE BLANCHE
- 2) COMPOTE DE POMMES
- 3) RAISINS SECS OU CANNEBERGES SÉCHÉES

DÉCOUVREZ VOS LÉGUMES D'ICI:



PASSEZ AU KIOSQUE!

les JEUDIS de 15h00 à 17h00
au **CARREFOUR ACCÈS LOISIRS**
et les
VENDREDIS de 11h00 à 13h00
chez **SERCOVIE**



UN FERMIER DANS MON QUARTIER propose des fruits et légumes cultivés
ici à Sherbrooke, par nos maraichères:

Mélanie Goulet de la Ferme Nos Aileux
Sonia Verpaelst des Jardiniers de Notre-Dame
Karine Péloquin de la Ferme des trois cultures

TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, MAIS ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN!
MERCİ À CEUX QUI NOUS SOUTIENNENT ET QUI AIDENT À «FAIRE ENSEMBLE»:

