

Muffins aux bleuets (faible en FODMAP)



Découvrez notre irrésistible recette de Muffins aux Bleuets pauvres en FODMAPs, parfaite pour les amateurs de ce fruit. Une option de déjeuner aux bleuets qui saura séduire les papilles.

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 4

Glucides 23

Fibres 2

Protéines 4

Sodium 65

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de farine d'avoine (*)
- 125 ml (½ tasse) de farine de sarrasin
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de sucre brun

- 1 ml (¼ c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait 2% sans lactose ou de boisson d'amande
- 80 ml (? tasse) de bleuets frais (**)

Note : Pour la farine d'avoine, utiliser une version du commerce comme celle de Bob's Red Mill ou simplement mélanger 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine dans un mélangeur jusqu'à ce qu'ils aient une consistance de farine.

Ajuster la quantité de bleuets dans la recette selon la tolérance.

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre les œufs à la fourchette et ajouter le sucre, l'extrait de vanille et le lait. Bien fouetter.
4. Ajouter, peu à peu, le mélange humide aux ingrédients secs. Puis, ajouter les bleuets et bien mélanger.
5. Répartir le mélange dans les cavités d'un moule à 12 muffins. Enfourner pour 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte sec.

Notes

Se conservent jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique et se congèlent jusqu'à 2 mois.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse