

Muffins aux bleuets protéinés



C'est le moment parfait pour profiter des bleuets fraîchement cueillis! Ces muffins protéinés, moelleux et débordant de saveurs, sont une belle façon d'ajouter une touche locale à vos collations ou à vos matins pressés. Nos nutritionnistes aiment beaucoup les recommander comme source équilibrée de protéines et glucides après l'entraînement ou en collation soutenante. Nous avons également une [version faible en FODMAP](#) pour les systèmes digestifs plus sensibles.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 1

Glucides 21

Fibres 1

Protéines 6

Sodium 145

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de farine tout usage
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de farine d'avoine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

- 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 4 blancs d'œufs (ou 125 ml / ½ tasse)
- 1 banane très mûre, écrasée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt Grec nature 2 % m.g.
- 180 ml (¾ tasse) de lait hyperprotéiné (de style NatrelPlus ou Fairlife)
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés (non décongelés)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser un moule de 12 muffins ou le graisser légèrement.
2. Dans un bol, combiner les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel et la cannelle. Réserver.
3. Dans un grand bol, fouetter les blancs d'œufs, la banane écrasée, le yogourt, le lait, le sirop d'érable et l'extrait de vanille, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Incorporer les ingrédients secs au mélange humide. Mélanger juste assez pour obtenir un mélange homogène. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
5. Répartir la préparation dans les 12 moules à muffins.
6. Cuire au four 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille avant de servir*.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

*Pour une collation protéinée, servir 2 muffins, ou accompagner un muffin d'une portion de yogourt grec



Gabriela Bonilla-Gauthier
Conseillère en nutrition