

Muffins au citron, canneberge et dattes sans gluten



Découvrez la recette parfaite de Muffins au citron, canneberge et dattes sans gluten. Savourez la saveur acidulée du citron associée aux douces touches de canneberges et de dattes. Profitez d'une gourmandise sans gluten!

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 8

Glucides 30

Fibres 1

Protéines 6

Sodium 200

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de [farine à pâtisserie 1 pour 1 sans gluten](#) (de type [Queen Street Bakery](#))
- 20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- Pincée de sel
- 3 œufs de calibre gros

- 80 ml (? tasse) de beurre, fondu
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec à la vanille
- Jus et zeste d'un citron
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de canneberges, fraîches ou congelées
- 160 ml (? tasse) de dattes séchées, hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de pavot

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un second bol, mélanger à l'aide d'un fouet les ingrédients humides jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Incorporer peu à peu les ingrédients secs dans le mélange humide à l'aide du fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Ajouter les canneberges, les dattes et les graines de pavot. Mélanger jusqu'à bien incorporer les ingrédients.
6. Huiler le moule à muffin ou y ajouter 12 caissettes en papier pour muffin. Remplir les moules de préparation au $\frac{3}{4}$.
7. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Laisser refroidir avant de démouler.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion