

Muffins au son, érable et cannelle



Il y a quelque chose de profondément réconfortant dans l'arôme de la cannelle et de l'érable qui emplit la cuisine pendant la cuisson de ces muffins. Cette recette est parfaite pour les journées froides, lorsque l'on a envie d'un moment de douceur. Moelleux, parfumés et rassasiants, ces muffins sont idéaux en collation ou pour compléter un déjeuner sur le pouce. Pour encore plus d'inspiration, découvrez notre [Top 25 des muffins santé créés par nos nutritionnistes](#).

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 8

Glucides 23

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 75

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de son d'avoine
- 160 ml (? tasse) de farine de blé entier (ou de farine tout usage sans gluten)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue

- 1 pincée de sel
- 2 œufs, de calibre gros
- 2 petites bananes mûres, écrasées (ou 125 ml (½ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté)
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 7 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger le son d'avoine, la farine, la cannelle, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs, puis incorporer la banane écrasée (ou la compote), le sirop d'érable, l'huile, le yogourt grec et l'extrait de vanille.
4. Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
5. Incorporer les raisins secs.
6. Répartir la pâte dans un moule à muffins tapissé de caissettes en papier ou légèrement huilé.
7. Cuire au centre du four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec