

Muffins protéinés à la purée de dattes et courgettes



Que ce soit pour une collation post-entraînement ou après une journée active à l'extérieur, ces muffins offrent l'équilibre parfait entre glucides et protéines pour soutenir la récupération musculaire. Moelleux, nourrissants et naturellement sucrés à la purée de dattes, ils se transportent facilement. Pour d'autres idées pratiques adaptées à la saison froide, consultez notre article sur [10 collations pour les sports d'hiver](#).

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 225

Lipides 8

Glucides 27

Fibres 3

Protéines 11

Sodium 70

Ingrédients

- 3 œufs de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de [purée de dattes de Madame Labriski](#)
- 125 ml (½ tasse) de beurre d'arachides naturel
- 125 ml (½ tasse) lait hyperprotéiné

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de courgette râpée
- 175 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

Garniture (optionnel)

- Pépites de chocolat mi-sucré
- Canneberges séchées
- Raisins secs

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, déposer la purée de dattes, le beurre d'arachides, le lait hyperprotéiné, le yogourt grec, les œufs et l'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Incorporer la courgette.
4. Ajouter les flocons d'avoine, la farine, le lait écrémé en poudre, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Mélanger juste assez pour incorporer les ingrédients secs.
5. Ajouter les garnitures, si désirées.
6. Répartir la pâte dans un moule à muffins tapissé de caissettes en papier ou légèrement huilé.
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.
8. Laisser refroidir sur une grille quelques minutes avant de déguster.

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