

Muffins aux carottes et à l'orange (Sans gluten et faible en FODMAP)



Les subtiles arômes d'orange font toute la différence dans ce muffin délicieux et moelleux. Accompagné de yogourt grec et de fruits, c'est le déjeuner parfait !

Préparation 25 min

Cuisson 13 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 7

Glucides 12

Fibres 3

Protéines 3

Sodium 20

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya non sucrée*
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- Le zeste d'une orange
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier*

- 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco râpée non sucrée (ou autre noix hachées ou graines au choix)*
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 carottes râpées (env. 250 ml ou 1 tasse)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et graisser 12 moules à muffin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la boisson de soya, l'eau et les graines de lin. Laisser reposer 10 minutes.
3. Dans un second bol, mélanger la farine, la cassonade, la noix de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le gingembre. Réserver.
4. Au mélange de flocons d'avoine, ajouter l'huile et l'extrait de vanille, puis mélanger. Incorporer le mélange sec, puis incorporer les carottes.
5. A l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une cuillère, répartir la préparation dans les 12 moules.
6. Garnir chaque muffin de noix de coco râpée.
7. Cuire au four 13 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique à température ambiante ou 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

*Pour une version faible en FODMAP :

- Utiliser de la farine tout usage sans gluten de type [Queen St. Bakery](#)
- Utiliser du lait sans lactose ou de la boisson d'amande
- Remplacer la noix de coco râpée par une autre noix ou graine faible en FODMAP tel que des noix de Grenoble, des pacanes, des graines de citrouille ou des graines de tournesol.



Chloé Huff-Boudreau, Nutritionniste Diététiste à Charlotte