

Muffins double chocolat et courgette



Laissez-vous tenter par notre irrésistible recette de Muffins double chocolat et à la courgette. Un délice gourmand qui cache des bienfaits nutritifs avec des courgettes, offrant une fusion céleste de saveurs chocolatées. Comblez vos envies sucrées avec une touche nutritive !

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 7

Glucides 24

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 165

Ingrédients

Ingrédients secs :

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier
- 80 ml (? tasse) de poudre de cacao
- 125 ml (½ tasse) de sucre blanc

- 80 ml (? tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Ingrédients humides :

- 250 ml (1 tasse) de courgette, râpé finement et égoutté (voir note)
- 125 ml (½ tasse) de lait 1%
- 1 œuf
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Note : Bien presser la courgette râpé avec vos mains afin de retirer l'excédent d'eau avant de l'ajouter au mélange

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule de 12 muffins, réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs, réserver.
3. Dans un moyen bol, mélanger tous les ingrédients humides. Verser sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour bien incorporer tous les ingrédients.
4. Répartir le mélange dans les moules.
5. Cuire au four 25 minutes, puis laisser refroidir.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse