

Muffins aux patates douces riches en fer



Parfait pour une collation soutenante ou même un déjeuner. Ces muffins riches en fer rappellent le goût des fameuses galettes à la mélasse, avec une texture moelleuse et légère. Chaque bouchée vous offre un équilibre parfait d'une douceur aux épices, faisant de ces muffins un choix idéal pour démarrer la journée avec énergie ou pour recharger les batteries en après-midi.

Chaque muffin contient 5 mg de fer.

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 6

Glucides 32

Fibres 5

Protéines 11

Sodium 60

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de purée de patate douce (environ 1 grosse patate douce)

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de boisson d'amande non-sucrée (ou de lait 1%)
- 2 œufs, de calibre gros
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse de fantaisie
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT), sèche
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de céréales pour bébés à l'avoine sans saveur
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier ou tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de gingembre moulu
- 1 pincée de sel
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de graines de citrouille

- 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat noir mi-sucré

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Préparer une plaque à muffins à 12 cavités (graissée ou avec des caissettes).
2. Dans un robot culinaire, réduire en poudre la PVT et les graines de chia.
3. Dans un grand bol, mélanger la purée de patate douce, le yogourt grec, la boisson d'amande, les œufs, la mélasse, le sirop d'érable et la vanille.
4. Ajouter la poudre de PVT et de chia au mélange liquide. Laisser reposer la préparation pendant 10 minutes sur le comptoir.
5. Pendant ce temps, dans un autre bol, combiner les céréales pour bébés, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre et le sel.
6. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides. Mélanger délicatement à l'aide d'une spatule juste assez pour combiner, sans trop travailler la pâte (c'est le secret pour garder le muffin gonflé et moelleux). Terminer en incorporant doucement les graines de citrouille et les pépites de chocolat.
7. Transférer la préparation dans les moules à muffins et cuire au four de 22 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, ou 3 mois au congélateur.

Pour un déjeuner, vous pouvez doubler la portion ou combiner le muffin à un yogourt selon votre faim ! Pour la purée de patate douce, cuire au four ou faire bouillir jusqu'à ce que la peau se retire de la chair (environ 25-30 minutes). Écraser à la fourchette et refroidir avant d'utiliser dans la recette.



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