

Muffins aux bananes, sésame et cardamome



Le pain aux bananes est un classique, mais cette version en muffins apporte une touche unique et gourmande. Parfaits pour une collation ou pour accompagner un bol de yogourt grec au déjeuner, ces muffins sans gluten allient subtilement le sésame et la cardamome pour une explosion de saveurs. Leur texture moelleuse est si surprenante qu'on pourrait difficilement deviner qu'ils sont sans gluten.

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 6

Glucides 35

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 120

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage (sans gluten au besoin)
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de flocons d'avoine rapide
- 80 ml (? tasse) de poudre d'amande
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de pépites de chocolat noir mi-sucré

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
 - 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cosse de psyllium
 - 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
 - 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
 - 2.5 ml (½ c. à thé) de cardamome en poudre
 - 1 pincée de sel
-
- 3 grosses bananes mûres, écrasées
 - 125 ml (½ tasse) de blanc d'oeuf liquide
 - 80 ml (? tasse) de lait protéiné écrémé (de type Fairlife ou Lactancia UltraPur)
 - 80 ml (? tasse) de beurre de sésame (tahini)
 - 60 ml (¼ tasse) de miel
 - Graines de sésame, pour décorer

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Préparer 12 moules à muffins recouverts de moules en papier ou en silicone.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Dans un deuxième bol, mélanger tous les ingrédients humides. Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et mélanger. Répartir la préparation dans les moules à muffins et parsemer de graines de sésame si désiré. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.
4. Laisser refroidir sur une grille avant de consommer.

Notes

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



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