

Muffins protéinés à la rhubarbe



Moelleux, nourrissants et parfaitement acidulés, ces muffins protéinés à la rhubarbe sont la preuve qu'une collation saine peut aussi être gourmande. Riches en protéines et faciles à préparer, ils se transportent aisément pour combler les petites fringales de la journée. Nos nutritionnistes aiment particulièrement les suggérer en collation soutenante ou au déjeuner, accompagnés d'un yogourt grec pour une combinaison simple et rassasiante. Et si vous aimez ce type de recette, découvrez aussi nos [muffins protéinés à la purée de dattes et courgettes](#).

Préparation 15 min
Cuisson 30 min
Portions 12
Nutrition Facts (per serving)
Calories 215
Lipides 10
Glucides 21
Fibres 2
Protéines 11
Sodium 30

Ingrédients

- 3 oeufs de calibre gros
- 1 banane mûre écrasée

1 tronçons de ½ po*

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec aux fraises 0 % m.g. (ou à la vanille)
- 125 ml (½ tasse) de lait riche en protéines (de type Natrel plus)
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de farine tout-usage (ou farine sans gluten)
- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT), réduite en farine
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille, moulues
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cardamome moulue (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule à muffins de caissettes en papier ou le huiler légèrement.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec la banane jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter le yogourt, le lait, l'huile et le sirop d'érable. Bien mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, les protéines végétales texturées réduites en farine, les graines de citrouille moulues, la poudre à pâte et la cardamome, si utilisée.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides, en mélangeant juste assez pour humidifier la préparation.
6. Ajouter la rhubarbe et mélanger délicatement.
7. Répartir la pâte dans les cavités du moule à muffins en les remplissant aux ¾.
8. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
9. Laisser tiédir quelques minutes avant de démouler, puis laisser refroidir sur une grille

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Vous pouvez remplacer la rhubarbe par des fraises ou une autre sorte de baie.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec