

Muffin aux framboises, yogourt et érable



Voici une recette que j'adore faire avec mes fruits congelés pour une [collation soutenante parfaite](#) avant un match de volley au soleil. Pour un déjeuner complet, j'aime l'accompagner d'un yogourt grec pour un [déjeuner suffisamment protéiné](#). Intégrer des fruits au quotidien, comme le recommandent nos nutritionnistes, devient ici simple, accessible... et franchement délicieux !

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 3

Glucides 26

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 105

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 160 ml (? tasse) de flocons d'avoine (ou de farine d'avoine)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin, moulues (ou de graines de chia, moulues)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

- 2 œufs
- 1 banane mûre, écrasée
- 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- Le zeste et le jus de 1 citron (ou 60 ml / ¼ tasse)
- 250 ml (1 tasse) de framboises fraîches ou surgelées (non décongelées)
- Cassonade pour garnir (*facultatif*)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F)
2. Tapisser un moule à muffins de 12 cavités de caissettes en papier ou le graisser légèrement.
3. Moudre les graines de lin dans un robot culinaire.
4. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
5. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec la banane écrasée, le yogourt, le sirop d'érable, le zeste et le jus de citron.
6. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs, puis mélanger jusqu'à homogénéité sans trop brasser.
7. Ajouter délicatement les framboises à la pâte.
8. Répartir la pâte dans les moules à muffins. Saupoudrer chaque muffin d'un peu de cassonade, si désiré.
9. Cuire au centre du four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.
10. Laisser refroidir 10 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Notes

Se conserve 5 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