



Muffins orange canneberge

SOURCE de fibres



Ingrédients

1 tasse	Farine tout usage	250 ml
½ tasse	Farine de blé entier	125 ml
¾ tasse	Sucre	180 ml
2 c. à thé	Poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de soude	5 ml
1	Orange	1
1	Œuf	1
½ tasse	Lait	125 ml
1/3 tasse	Huile végétale	80 ml
1 tasse	Canneberges fraîches ou surgelées	250 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Dans un grand bol, combiner les farines, le sucre, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
3. Couper les extrémités de l'orange, et la couper en quartier sans la peler. Enlever les pépins.
4. Dans un mélangeur, mettre les quartiers d'orange, l'œuf, le lait et l'huile. Mélanger jusqu'à consistance lisse et homogène.
5. Ajouter au mélange de farine. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit humidifié (ne pas trop brasser). Ajouter les canneberges.
6. Verser la pâte dans des moules à muffins doublés de papier parchemin. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin en ressorte propre.
7. Laisser refroidir complètement avant de démouler.



Astuce

Il est possible de remplacer les canneberges par d'autres petits fruits surgelés (par exemple : des framboises ou des bleuets).

Adapté de : Simplygreatfood S. chuey, P. Campbell, E. Weisman