

MUFFIN AUX CAROTTES RÂPÉES, COMPOTE DE POMMES ET PÉPITES DE CHOCOLAT

- 200g de carottes râpées le plus finement possible
- 100g de pépites de chocolat noir
 - 150g de farine de blé T110
 - 50g de farine de riz
 - 60g de compote de pomme
- 60g de beurre
- 1 yaourt nature ou 2 fromages blancs
- 2 oeufs
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 c. à c. de cannelle

1. Préchauffer le four

2. Laver, éplucher les pommes et carottes

3. Sécher les épluchures à l'aide d'un torchon et réserver

4. Râper les carottes finement

5. Dans un bol, mélanger toutes les matières sèches : la farine de blé et la farine de riz, la poudre à lever, la cannelle et les pépites de chocolat.

6. Dans un autre bol, mélanger toutes les matières humides : les oeufs, le yaourt, le beurre fondu, la compote de pomme, et les carottes râpées.

7. Verser les matières humides dans le bol des matières sèches.

Mélanger rapidement en quelques coups de cuillère sans insister. Moins votre pâte sera mélangée et travaillée, plus vos muffins seront moelleux !

8. Disposer des caissettes en papiers dans un moule à muffins ou l'ensemble dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Verser la pâte. Cuire 20 min à 180°C (surveiller selon le four)



SEMAINE EUROPEENNE DE
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

