

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Cookies et sablés irratables, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-632-5

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

QUITTERIE PASQUESOONE

MUFFINS
ET
MINI-CAKES
INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1: MUFFINS ET MINI-CAKES, MODE D'EMPLOI	9
Les ingrédients de base	11
Muffins et mini-cakes réussis : suivez le guide!	19
PARTIE 2: MES RECETTES MOELLEUSES ET GOURMANDES	25
Les incontournables	27
Les muffins et mini-cakes santé	39
Les fruités	61
Les fourrés	91
Les régressifs	97
Les très gourmands	107
Les originaux	117
Les salés	127
Mes petites recettes perso	145
Table des matières	151

Introduction

Qui peut résister à un gros muffin, tout juste sorti du four? Tout rond et bien gonflé, juste doré et à peine craquelé sur le dessus, léger et moelleux: il n'y a rien de mieux que ce petit gâteau individuel pour faire plaisir aux gourmands! Au chocolat, aux fruits, mais aussi salé, au fromage de chèvre ou à la tapenade... Il y a 1001 façons de l'apprécier.

Les muffins sont nés au ^x^e siècle au pays de Galles. Selon la légende, ils tiendraient leur nom de petits gâteaux allemands appelés *muffe*. Très répandus dans les pays anglo-saxons, les muffins font un carton aux États-Unis comme en Angleterre, où ils se dégustent à tout moment de la journée. Aux pépites de chocolat ou aux myrtilles chez les premiers, coupés en deux et grillés avec du bacon et un œuf frit chez les seconds, c'est selon! Les muffins, qu'ils soient light, enrichis en aliments multivitaminés ou fourrés au chocolat, se dévorent au moment du petit déjeuner ou du goûter, mais aussi pour un brunch gourmand digne de ce nom. Il y a toujours une bonne occasion de les dévorer!

Et que dire des mini-cakes? En fait, c'est un peu la version chic des muffins! Servis à l'apéritif en version salée, au moment du dessert, du *tea-time* ou du café en version sucrée, les mini-cakes se grignoteront du bout des doigts et apporteront une touche d'élégance à tous vos moments gourmands. Dressés sur un présentoir à gâteau, vous n'en ferez qu'une bouchée! Vous pouvez d'ailleurs offrir vos mini-cakes: à l'abri dans une jolie boîte ou un papier glacé délicatement enrubanné, ils feront un cadeau du plus bel effet.



Simple et rapides à réaliser, les recettes que je vous propose dans ce livre ne demandent qu'un minimum de savoir-faire et peuvent être réalisées par tous. Avec les nombreuses variantes proposées, vous trouverez forcément de quoi satisfaire tous les gourmands. À vos tabliers!

PARTIE 1

MUFFINS ET MINI-CAKES, MODE D'EMPLOI



Les ingrédients de base

Les muffins et les mini-cakes se préparent avec les ingrédients basiques de la pâtisserie : de la farine, des œufs, du lait, du beurre et de la levure chimique. Pour obtenir de délicieux gâteaux gonflés à souhait et bien moelleux, rien de bien compliqué : tout est question de dosage et de cuisson. Miser sur des ingrédients de qualité vous aidera en outre à obtenir d'excellentes pâtisseries. Ne lésinez pas sur la qualité !

La farine

C'est l'ingrédient incontournable. Que vous la choisissiez de blé ou de riz, complète ou raffinée, elle est indispensable. La plupart des recettes de ce livre sont proposées avec de la farine de blé blanche de type 55, mais vous pouvez tout à fait varier les plaisirs en utilisant de la farine complète, riche en fibres, en vitamines et en minéraux ou d'autres types de farine.

La farine complète donne une pâte plus dense et moins aérée que la farine blanche. Pour obtenir plus de légèreté, vous pouvez donc la couper avec de la farine classique de type 55 ou utiliser de la farine semi-complète (T65), plus riche en nutriments que la farine blanche mais plus légère que la farine complète ou intégrale. À vous de choisir ce que vous préférez. Si vous êtes intolérant au gluten, sachez que vous pouvez remplacer la traditionnelle farine de blé par de la farine de riz ou encore d'avoine.

**L'ASTUCE EN +**

Pour obtenir des gâteaux bien gonflés, tamisez la farine au préalable et battez les œufs en omelette : en incorporant un maximum d'air dans votre pâte, elle n'en sera que plus aérienne !

Le sucre

Il existe de nombreuses sortes de sucres. Tous apportent une saveur et une texture différentes aux gâteaux. Pour les recettes que vous trouverez dans ce livre, j'ai généralement utilisé du sucre en poudre blanc (le plus couramment utilisé), réputé pour sa douceur, ou de la cassonade, appréciée quant à elle pour sa saveur un peu plus corsée. Le sucre en poudre est parfait pour la pâtisserie : ses grains fondent rapidement. Si vous le souhaitez, vous pouvez tout à fait remplacer le sucre blanc et la cassonade par d'autres sortes de sucres, chacun ayant des atouts particuliers. Les sucres de canne non raffinés ou complets, comme les sucres demerara ou muscovado, sont par exemple plus riches en vitamines que les sucres raffinés. Ils ont aussi beaucoup plus de goût. Pensez-y ! De plus, n'hésitez pas à essayer le miel, les sirops comme le sirop d'érable ou celui d'agave, à l'index glycémique bas, parfaits pour éviter les fringales.

L'ASTUCE EN +

Pour apporter une touche de gourmandise supplémentaire à vos pâtisseries, vous pouvez remplacer le sucre traditionnel par du sucre vanillé qui leur apportera un parfum divin ! Pour le préparer vous-même, il vous suffit de laisser infuser 2 gousses de vanille dans un bocal avec du sucre en poudre durant 1 ou 2 jours.



L'ASTUCE EN +

Évitez d'utiliser du sucre glace pour la préparation de vos pâtes à gâteaux. Si celui-ci est parfait pour réaliser des glaçages, il n'est pas adapté à la préparation des muffins : il ne donne pas assez de volume à la pâte.

Les œufs

Ce sont eux qui permettent de lier les ingrédients. Ils donnent en outre une pâte à gâteaux plus riche. Pour un résultat optimal, je vous conseille de sortir les œufs du réfrigérateur 30 minutes environ avant de les utiliser afin qu'ils soient à température ambiante. Suivant la taille des œufs que vous utilisez, il vous faudra peut-être ajouter un peu de lait en plus. Pour un meilleur équilibre nutritionnel, choisissez si possible des œufs bio ou issus de la filière bleu-blanc-cœur, naturellement plus riches en oméga 3.

Le lait

Il est utile pour alléger la pâte et lui apporter une texture plus fluide. Dans les recettes de ce livre, j'ai principalement utilisé du lait de vache classique mais vous pouvez tout à fait le remplacer par d'autres types de lait si vous le souhaitez : du lait de chèvre ou de brebis, mais aussi des laits végétaux sans lactose, comme le lait d'avoine, le lait d'amande ou encore le lait de riz, riches en nutriments et particulièrement faciles à digérer. Vous pouvez aussi remplacer le lait par de l'eau, en conservant les mêmes quantités.



Le beurre

Pour les muffins et mini-cakes sucrés, je vous conseille d'utiliser du beurre doux, qui donne une saveur et une texture parfaites aux gâteaux. Choisissez un produit de qualité (à 82 % de matière grasse), si possible du beurre fin ou extrafin, bio, de baratte ou encore du beurre AOC (Isigny, Charentes-Poitou). Coupez-le en petits morceaux avant de le faire fondre à feu doux. Si vous êtes intolérant ou allergique aux produits laitiers, ou encore si vous n'appréciez pas la saveur du beurre, vous pouvez le remplacer sans problème par une margarine végétale, au goût plus neutre. Pour les muffins et mini-cakes salés, j'utilise de préférence de l'huile végétale, comme l'huile d'olive ou encore de colza, excellentes pour la santé et qui donnent une texture souple à la pâte. L'huile de tournesol est elle aussi intéressante, avec sa saveur neutre.

La levure

Primordiale pour faire gonfler comme il se doit vos petits gâteaux et leur donner plus de légèreté, la levure chimique doit être ajoutée et mélangée directement à la farine pour assurer sa bonne dispersion. Elle se compose généralement d'un mélange de bicarbonate de soude et d'un élément acide. Elle peut être remplacée par de la levure biologique sans phosphate et sans gluten. Vous trouverez cette dernière facilement dans les magasins bio.

Les autres ingrédients

Chocolat, fruits frais, noix et noisettes côté sucré, et fromage, tomates séchées et autres épices ou herbes côté salé : les muffins



et mini-cakes se déclinent à l'infini. N'hésitez pas à laisser parler votre imagination et à revisiter les recettes que je vous propose.

Les fruits frais

Grâce à leur richesse en eau, les fruits frais donnent du moelleux à la pâte et permettent d'obtenir des petits gâteaux bien fondants. Riches en fibres et en nutriments, vous pouvez les utiliser à volonté au fil des saisons : pommes, poires, abricots, pêches, framboises, bananes et autres ananas : tous les fruits se prêtent à merveille aux muffins et aux mini-cakes. Pour éviter que les fruits ne perdent trop de leurs nutriments à la cuisson, je vous conseille de les couper en morceaux relativement gros afin qu'ils ne cuisent pas trop.

L'ASTUCE EN +

À défaut de fruits frais, vous pouvez utiliser sans problème des fruits en conserve égouttés ou des fruits surgelés. Inutile de les décongeler : vous pouvez les utiliser directement après les avoir sortis du congélateur. Pratique, non ?

Les fruits secs

Noix, noisettes, amandes, noix de pécan ou encore de macadamia : les fruits secs dits oléagineux regorgent de minéraux et de bons acides gras. Ils apportent en plus une touche de croquant aux gâteaux vraiment irrésistible ! Vous pouvez les incorporer entiers à la pâte, les hacher au préalable, les utiliser effilés ou les déposer sur le dessus avant de faire cuire. C'est à vous de voir, tout est possible !



Le chocolat

Qu'il soit noir, au lait, blanc, fondu, en copeaux ou en morceaux : le chocolat se marie à merveille avec les muffins et mini-cakes. Pour des gâteaux réussis, je vous conseille d'utiliser du chocolat de qualité : de cette qualité dépend le goût de vos gâteaux ! Si vous souhaitez corser vos muffins, vous pouvez aussi ajouter un peu de cacao amer à votre pâte : dans ce cas, pensez simplement à réduire la quantité de farine en conséquence afin de ne pas trop épaissir la pâte.

L'ASTUCE EN +

Soyez vigilant avec le chocolat blanc qui a tendance à brûler assez vite. Sachez aussi que, d'une façon générale, le chocolat est une matière fragile. Pour ne pas l'agresser, l'idéal est de le faire fondre doucement, dans une casserole au bain-marie. À défaut, vous pouvez opter pour le micro-ondes, mais quelques secondes, pas plus. Pour protéger ses arômes, le chocolat doit être traité avec douceur !

Les arômes

Pour parfumer votre pâte, vous pouvez choisir de nombreux arômes. Je vous conseille cependant de vous tourner vers des produits naturels et d'éviter les arômes synthétiques, qui n'ont rien de très appétissant. Adoptez sans hésiter l'essence de citron ou d'orange douce, les écorces d'agrumes bio, les gousses de vanille, les extraits de vanille, de café, de rose ou d'amande amère ainsi que les alcools ou les liqueurs. Pour donner du goût à vos gâteaux, choisissez de bons ingrédients !



Les épices

Cannelle, gingembre, quatre-épices mais aussi curry : les épices n'ont pas leur pareil pour parfumer agréablement vos petits gâteaux. Après avoir acheté vos épices, veillez cependant à les utiliser rapidement : elles perdent vite leur parfum. Les quantités d'épices que je propose sont données à titre indicatif : n'hésitez pas à goûter la pâte au fur et à mesure et à les ajuster selon votre goût et vos envies.

Les herbes aromatiques

Dans certaines recettes de mini-cakes ou de muffins, notamment salées, j'utilise des herbes aromatiques comme l'aneth ou les herbes de Provence. Les herbes aromatiques parfument agréablement la pâte et donneront une saveur délicieuse à vos cakes. Libre à vous d'ajouter du basilic, du persil ou encore de la coriandre ! Les possibilités sont infinies et mes propositions n'ont rien d'exhaustif. Si le cœur vous en dit, ajoutez par exemple un soupçon de fleurs de lavande à des abricots ou des pêches ou un soupçon de menthe à une recette chocolatée. Tout est possible, ou presque !

Muffins et mini-cakes réussis : suivez le guide !

Pour la préparation

Pour réussir en un tour de main vos petits gâteaux, voici la liste du matériel dont vous aurez besoin :

- ✓ **Des moules à muffins et à mini-cakes.** Ils sont indispensables ! Pour éviter que vos petits gâteaux ne collent aux moules, je vous conseille de les choisir en silicone : grâce à eux, vous n'aurez pas de problème au moment du démoulage. On trouve généralement les moules à muffins standard par 6 ou 12 alvéoles (7 cm de diamètre et 4 cm de profondeur environ) et par 12 à 24 pour les mini-cakes. Vous trouverez également dans le commerce des moules en papier qui supportent très bien la cuisson. Une alternative bien pratique, notamment si vous souhaitez faire de grandes quantités de gâteaux, pour un goûter d'enfant ou un pique-nique, par exemple. Ces moules possèdent par ailleurs l'avantage de retarder le dessèchement de vos pâtisseries. Lors de l'utilisation, veillez cependant à ne pas trop les remplir de pâte pour éviter qu'ils se déforment et que la pâte déborde.

L'ASTUCE EN +

Si vous optez pour de simples caissettes en papier, vérifiez bien qu'elles puissent passer au four. Ce n'est pas le cas de tous les modèles !



- ✓ **Une balance électronique** pour peser le plus précisément possible tous vos ingrédients. La pâtisserie demande de la précision ! Pratique, elle vous permet aussi de les mesurer directement dans un saladier. À défaut de balance électronique, vous pouvez utiliser un verre gradué.
- ✓ **1 petit hachoir** pour concasser les noix, les herbes, les fruits secs, etc.
- ✓ **1 ou 2 saladiers** pour mélanger les ingrédients et travailler la pâte.
- ✓ **1 ou 2 cuillères en bois et un fouet métallique** pour mélanger les ingrédients.
- ✓ **1 spatule en plastique** (une Maryse) pour bien racler la pâte dans le fond du saladier.
- ✓ Éventuellement, **1 batteur à œuf électrique** pour éviter la formation de grumeaux.

Pour la cuisson

La cuisson est sans aucun doute l'étape la plus délicate de la préparation des muffins et mini-cakes. Il est si facile de se laisser distraire et d'oublier ces gâteaux dans le four... Pour éviter de vous retrouver avec une fournée de muffins brûlés, l'idéal est donc de programmer le **minuteur de votre four**. Si celui-ci n'en possède pas, je vous conseille vivement d'investir dans un **minuteur manuel** pour quelques euros. Si votre four n'est pas équipé de la chaleur tournante ou s'il ne cuit pas de façon suffisamment uniforme, pensez aussi à retourner la plaque à mi-cuisson pour obtenir une cuisson bien homogène. Sachez enfin que le temps de cuisson indiqué dans les recettes de ce livre n'est qu'indicatif : il peut varier selon la puissance de votre four. Surveillez bien la couleur de vos cakes lors de vos premiers essais !



Et si on passait au décor ?

Vos muffins et vos mini-cakes méritent d'être mis en valeur avec une déco digne de ce nom. À la manière des fameux cupcakes ! Au chocolat, au sucre ou à la crème au beurre : le glaçage n'a pas son pareil pour transformer vos gâteaux et leur donner un petit air de fête. Réalisé avec du sucre glace et quelques gouttes de colorant alimentaire, vous pourrez grâce à lui surmonter vos muffins de chapeaux de toutes les couleurs ! Pensez aussi aux petits bonbons, vermicelles de couleurs, billes argentées et autres fleurs en sucre à déposer sur le glaçage. Tout est possible : à vous de faire preuve d'imagination !

6 ASTUCES POUR RÉUSSIR VOS MUFFINS ET MINI-CAKES

Pour réussir à coup sûr vos muffins et mini-cakes, il suffit de quelques astuces. Avec ces petits secrets, ils vont être parfaits !

1. Restez attentif ! Les recettes que je vous propose dans ce livre sont simples à réaliser. Pour autant, il est essentiel de rester concentré pour les réussir : la pâtisserie demande de la précision. Pesez donc scrupuleusement chaque ingrédient, suivez les étapes dans l'ordre et... essayez de ne pas oublier vos gâteaux dans le four !

2. Pour éviter que les fruits secs et autres noix ne tombent au fond du moule, **il vous suffit de les rouler légèrement dans la farine au préalable.**

3. Veillez à ne pas trop mélanger la pâte. Pourquoi ? Parce qu'en la fouettant trop vivement, vous allez produire trop de gluten et faire sortir du gaz de la pâte. Vos muffins risqueraient alors d'être plats et de manquer de gonflant. Pour des gâteaux volumineux, quelques coups de fouet suffisent ! →



4. Utilisez la pâte aussi rapidement que possible

et évitez de la faire attendre durant des heures avant de la faire cuire. Une fois dans la pâte, les agents de la levure sont en effet libérés et les gaz commencent à s'échapper rapidement. Si vous attendez trop longtemps, vos gâteaux risquent de ne pas bien gonfler. Si vous ne pouvez pas utiliser la pâte immédiatement, vous pouvez éventuellement ralentir ce processus en la plaçant au réfrigérateur.

5. Préchauffer votre four avant d'enfourner vos muffins est indispensable.

Pour des gâteaux bien moelleux à l'intérieur, bien gonflés et bien fermes à l'extérieur, le four doit impérativement être à la bonne température. À défaut, vos muffins devront cuire plus longtemps et risqueront de se dessécher.

6. Les temps de cuisson donnés dans ce livre ne le sont qu'à titre indicatif

et diffèrent selon les fours. Pour savoir quand vos muffins sont parfaitement cuits, plantez tout simplement un couteau pointu au centre. Si la lame ressort sèche, c'est bon !

À chaque problème sa solution

Les recettes que je propose dans ce livre sont simples et faciles à réaliser. Normalement, elles sont bel et bien inratables ! Si toutefois vous rencontrez des problèmes lors de la réalisation de vos muffins, ne paniquez pas et cherchez l'erreur... Pour les contourner en un clin d'œil, il suffit de quelques astuces.



« Mes caissettes en papier s'écroulent lorsque je verse la pâte à l'intérieur. »

Placez tout simplement vos caissettes dans les alvéoles de moules de la même taille pour les rigidifier.

« Mes muffins ne gonflent pas assez. »

Plusieurs raisons peuvent expliquer cela : soit vous n'avez pas utilisé assez de levure, soit vous avez trop mélangé la pâte et le gaz présent s'en est échappé. Il est aussi possible que votre four n'ait pas été suffisamment chaud quand vous avez enfourné vos gâteaux : veillez à toujours bien le préchauffer.

« Mes muffins sont trop secs. »

Ajoutez de la matière grasse ou réduisez le temps de cuisson : vous avez peut-être fait trop cuire vos muffins.

« Mes muffins sont lourds et compacts. »

Plusieurs causes possibles : soit la farine que vous utilisez est complète, auquel cas je vous conseille de la couper avec de la farine de type 55, soit vous avez mis trop de liquide, soit vous n'avez pas mis assez de levure.

« Mes muffins sont fendus et pointus. »

Si vos muffins ressemblent à de petits chapeaux pointus, c'est sans doute que vous les avez placés dans un four trop chaud. Autres possibilités : les caissettes étaient trop remplies ou la pâte



n'était pas suffisamment fluide. Dans ce dernier cas, ajoutez un peu de lait ou utilisez des œufs plus gros.

« Mes muffins sont affaissés au centre. »

Si vos muffins ne sont pas gonflés de façon uniforme mais affaissés au centre, il peut y avoir plusieurs raisons : soit vous les avez enfournés dans un four trop chaud et l'extérieur a cuit trop vite, soit la pâte était trop liquide, soit vos muffins ne sont tout simplement pas assez cuits. Dans ce cas, replacez-les au four quelques minutes.

Comment conserver vos muffins et vos mini-cakes ?

D'une manière générale, je vous conseille de consommer vos muffins le jour même : ils n'en seront que meilleurs ! Mais si vous résistez à la gourmandise ou que vous en avez préparé de grandes quantités, vous pouvez tout à fait les conserver quelques jours. Pour cela, il vous suffit de les entreposer dans une boîte hermétique. Pour les garder encore plus longtemps, vous pouvez aussi les congeler.

Sachez enfin que plus vos gâteaux seront riches en matières grasses, plus ils se conserveront longtemps. Si besoin, vous pouvez donc forcer un peu sur les quantités de beurre ou d'huile indiquées, en allant jusqu'à les doubler. À l'inverse, si vous souhaitez préparer des muffins plus légers, vous pouvez diminuer ces quantités, mais pensez à les manger rapidement !

PARTIE 2

MES RECETTES MOELLEUSES ET GOURMANDES



LES INCONTOURNABLES



Muffins nature	28
Muffins aux pépites de chocolat.....	29
Muffins à la vanille.....	30
Muffins marbrés.....	31
Muffins aux myrtilles	32
Muffins citron pavot	33
Muffins chocolat blanc framboise.....	34
Muffins banane noix de pécan.....	35
Mini-cakes aux fruits confits.....	37
Mini-cakes aux raisins de Corinthe.....	38



MUFFINS NATURE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

En partant de cette base sucrée nature, à vous d'imaginer les muffins qui vous plaisent ! Des fruits, du chocolat, des bonbons et toutes sortes d'ingrédients, arômes ou parfums : laissez parler votre imagination ! Vous pouvez aussi les déguster tartinés de confiture ou de pâte à tartiner au petit déjeuner : ils seront tout simplement délicieux.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de pépites de chocolat (noir, au lait, blanc
- ou un mélange des trois) ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS À LA VANILLE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait d'avoine ; 60 g de sucre
- vanillé ; 40 g de cassonade ; 75 g de beurre ; 2 œufs ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre vanillé et la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait d'avoine. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Le lait d'avoine est un lait facile à digérer. Il est également parfait si vous êtes intolérant au lactose.



MUFFINS MARBRÉS

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de sucre en poudre; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 20 g de cacao amer; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Séparez ensuite la pâte en 2 parts égales. Dans l'une, ajoutez le cacao amer et mélangez bien.
7. Versez les 2 préparations aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Pour cela, alternez une couche de pâte nature, une couche de pâte au cacao, une couche de pâte nature et une couche de pâte au cacao. Enfournuez et laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Servez vos muffins marbrés nappés de chocolat fondu.
Une pure gourmandise!



MUFFINS AUX MYRTILLES

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 250 g de myrtilles surgelées ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les myrtilles surgelées et mélangez à nouveau.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Parsemez vos muffins avec quelques amandes effilées avant de les mettre à cuire. Ils n'en seront que meilleurs !



MUFFINS CITRON PAVOT

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de sucre en poudre; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 4 c. à s. de graines de pavot; 1 citron bio ou non traité
- ou 40 gouttes d'essence de citron; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Lavez et râpez finement les zestes de citron. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et le citron. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, les graines de pavot et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Parsemez de quelques graines de pavot le dessus des muffins avant de les mettre au four. Ils seront encore plus jolis !



MUFFINS CHOCOLAT BLANC FRAMBOISE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat blanc ; 250 g de framboises
- surgelées (ou fraîches, selon la saison) ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de
- sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le au mélange avec les framboises surgelées entières. (Si vous utilisez des framboises fraîches, attention au moment de mélanger, elles sont très fragiles.) Incorporez le tout dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS BANANE NOIX DE PÉCAN

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 2 bananes; 150 g de noix de pécan; 1 sachet de
- levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Épluchez les bananes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et coupez de petits dés.
7. Hachez grossièrement les noix de pécan à l'aide d'un mixeur. Incorporez les bananes et les noix de pécan hachées dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à remplacer les noix de pécan par des amandes, des noix, des pignons de pin, des noisettes... Pour faire ressortir leur saveur, vous pouvez également les torréfier quelques minutes dans une poêle à sec.



MINI-CAKES AUX FRUITS CONFITS

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

● INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 100 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 100 g de fruits confits (cédrot, angélique, cerise,
- orange...); 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Hachez les fruits confits à l'aide d'un couteau. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème.
3. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout. Ajoutez ensuite les fruits confits.
4. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
5. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
6. Laissez cuire environ 20 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Pour donner plus de parfum à vos mini-cakes, vous pouvez ajouter environ 10 cl de rhum à votre pâte.



MINI-CAKES AUX RAISINS DE CORINTHE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 100 g de raisins secs (Corinthe ou Smyrne) ; 1 petit verre
- de rhum (10 à 15 cl) ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites tremper les raisins secs dans de l'eau chaude (juste à couvert) ou du thé pour les réhydrater.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout. Ajoutez ensuite le rhum et les raisins égouttés.
5. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 20 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

LES MUFFINS ET MINI-CAKES SANTÉ



Muffins au son d'avoine.....	40
Muffins light	41
Muffins citron huile d'olive	42
Muffins au muesli	43
Muffins aux graines de lin	44
Muffins flocons d'avoine et baies de goji	45
Mini-cakes miel amandes.....	47
Mini-cakes au thé matcha.....	48
Muffins au yaourt.....	49
Muffins complets.....	50
Muffins au cacao	51
Mini-cakes farine de châtaigne et miel	52
Muffins à l'épeautre et à l'orange.....	53
Muffins abricot et quinoa.....	55
Mini-cakes aux cranberries	57
Muffins aux pruneaux.....	58
Mini-cakes au sirop d'agave.....	59
Mini-cakes mûres et thé matcha.....	60



MUFFINS AU SON D'AVOINE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait d'avoine ; 100 g de
- cassonade ; 80 g de beurre ; 2 œufs ; 10 c. à s. rases de son d'avoine ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, le son d'avoine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Cette recette est délicieuse nature mais elle peut aussi vous servir de base. Vous pouvez donc y ajouter sans hésiter des morceaux de fruits (pommes, poires, cerises, abricots...). Ces muffins sont excellents au petit déjeuner, encore tièdes, coupés en deux avec de la confiture.



MUFFINS LIGHT

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de fructose ; 2 c. à s.
- d'huile de tournesol ; 2 œufs ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le fructose avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le lait et l'huile de tournesol. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Une délicieuse recette de muffins garantie allégée en calories grâce à sa faible quantité de matière grasse. Côté sucre, j'ai opté pour du fructose, un sucre à index glycémique bas. Vous pouvez agrémenter cette recette d'écorces de citron ou d'orange, mais aussi d'extrait naturel de vanille, de cacao, ou de morceaux de fruits, pour encore plus de gourmandise sans excès de calories !



MUFFINS CITRON HUILE D'OLIVE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait d'avoine ; 100 g de sucre complet ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; 2 œufs ; 1 citron bio ou non traité ou
- 40 gouttes d'essence de citron ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez et râpez finement les zestes de citron. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le lait et le citron. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Riche en acides gras mono-insaturés, l'huile d'olive est la star du régime crétois. Elle remplace intelligemment le beurre et donne une petite saveur délicate à ces muffins citronnés !



MUFFINS AU MUESLI

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait d'avoine; 100 g de cassonade;
- 75 g de beurre; 2 œufs; 120 g de muesli; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, le muesli, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Les flocons d'avoine qui composent le muesli sont excellents pour le transit intestinal et aident à réguler le taux de cholestérol. Les fruits secs qu'il contient sont quant à eux riches en vitamines et minéraux.



MUFFINS AUX GRAINES DE LIN

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine aux céréales; 10 cl de lait; 100 g de beurre; 2 œufs;
- 4 grosses c. à s. de miel de fleurs; 4 c. à s. de graines de lin; 1 sachet de
- levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre avec le miel dans une petite casserole. Mélangez et laissez refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers avec le lait et fouettez. Ajoutez le beurre fondu refroidi mélangé au miel. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, les graines de lin et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Riches en oméga 3, les graines de lin sont excellentes pour la santé et le transit. Pour profiter de leurs précieux acides gras, je vous conseille de les broyer grossièrement au pilon avant de les ajouter à vos muffins.



MUFFINS FLOCONS D'AVOINE ET BAIES DE GOJI

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait d'avoine ; 100 g de
- cassonade ; 75 g de beurre ; 2 œufs ; 80 g de flocons d'avoine ; 100 g de
- baies de goji ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, les baies de goji, les flocons d'avoine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





LE + SANTÉ

Riches en fibres, les flocons d'avoine sont parfaits pour stimuler le transit intestinal tout en douceur. Ils aident également à diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Que dire des baies de goji ? Ultrariches en antioxydants, elles contiennent aussi de nombreuses vitamines, minéraux et oligo-éléments. Une vraie mine d'or !



MINI-CAKES MIEL AMANDES

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 125 g de beurre ; 3 œufs ; 5 c. à s. de miel
- liquide ; 150 g d'amandes effilées ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites dorer les amandes en les faisant griller quelques minutes dans une poêle à sec. Réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le miel. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un, puis les amandes effilées grillées, et mélangez le tout.
4. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
5. Laissez cuire environ 20 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler.



MINI-CAKES AU THÉ MATCHA

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 100 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 2 c. à s. rases de thé matcha ; 1 c. à c. de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème.
3. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
4. Mélangez la farine, le thé matcha, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
5. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
6. Laissez cuire environ 20 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Le thé matcha va donner une jolie couleur verte à vos petits gâteaux. Pour qu'ils soient encore plus beaux, saupoudrez quelques grammes de poudre de thé matcha sur le dessus au moment de les servir. Effet déco garanti !



MUFFINS AU YAOURT

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 2 yaourts (nature ou aux fruits) ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et les yaourts. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Les yaourts sont riches en calcium et en probiotiques. Parfait pour des os solides et une flore intestinale en pleine santé !



MUFFINS COMPLETS

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine intégrale T 150; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 6 c. à
- s. d'huile de tournesol; 2 œufs; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le lait et l'huile de tournesol. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine intégrale, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

La farine intégrale, obtenue par broyage du grain de blé complet, est riche en fibres, vitamines et minéraux. C'est la farine la plus complète qui soit ! Je vous conseille de déguster ces muffins tartinés d'un peu de confiture de fruits. Tout simplement délicieux et parfaits pour le petit déjeuner !



MUFFINS AU CACAO

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait d'avoine ; 100 g de sucre
- en poudre ; 75 g de beurre ; 2 œufs ; 40 g de cacao amer ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, le cacao, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Le cacao est naturellement riche en magnésium, un minéral indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Efficace pour vaincre le stress du quotidien !



MINI-CAKES FARINE DE CHÂTAIGNE ET MIEL

Pour 9 à 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de châtaigne; 125 g de beurre; 3 œufs; 5 c. à s. de miel
- liquide; 1 c. à c. de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine de châtaigne, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le miel. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
3. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
4. Laissez cuire environ 20 minutes.
5. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Ajoutez une poignée de noisettes concassées à la pâte. Vous allez adorer ces petites pépites croquantes au cœur des mini-cakes!



MUFFINS À L'ÉPEAUTRE ET À L'ORANGE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine d'épeautre; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 75 g de
- beurre; 2 œufs; 1 orange bio ou non traitée; 1 sachet de levure; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Lavez l'orange et râpez le zeste.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le zeste d'orange râpé et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





LE + SANTÉ

Avec sa saveur légèrement rustique, la farine d'épeautre est délicieuse. Elle est aussi plus riche en protéines, en magnésium, en zinc, en fer et en cuivre que son « grand frère » le blé. Ne vous en privez pas !



MUFFINS ABRICOT ET QUINOA

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 20 abricots secs; 10 c. à s. rases de quinoa; 1 sachet
- de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les œufs et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, le quinoa cru, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse. Incorporez les abricots secs coupés en petits morceaux et mélangez à nouveau.
6. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Le quinoa donne un petit croquant vraiment délicieux à ces muffins, mais si vous préférez, vous pouvez aussi le faire cuire au préalable dans de l'eau bouillante et l'incorporer ensuite à la pâte, bien égoutté.



MINI-CAKES AUX CRANBERRIES

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 100 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 150 g de cranberries ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Hachez grossièrement les cranberries.
3. Faites tremper les cranberries dans de l'eau chaude (juste à couvert) ou du thé pour les réhydrater.
4. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout. Ajoutez ensuite les cranberries égouttées.
5. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 20 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS AUX PRUNEAUX

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 240 g de pruneaux d'Agen ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dénoyautez les pruneaux et coupez-les en petits morceaux.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et les pruneaux coupés en petits morceaux. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.





LE + SANTÉ

Riches en fibres, les pruneaux sont de véritables petits trésors pour les intestins paresseux. En cas de constipation, ces muffins sont donc faits pour vous !



MINI-CAKES AU SIROP D'AGAVE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 125 g de beurre ; 3 œufs ; 8 c. à s. de
- sirop d'agave ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le sirop d'agave. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
3. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
4. Laissez cuire environ 20 minutes.
5. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Pour donner plus de parfum à vos mini-cakes (cette recette est neutre), vous pouvez ajouter un zeste de citron ou d'orange à votre pâte. Ou, pourquoi pas, un peu de cacao en poudre ! Autre possibilité : dévorez-les au petit déjeuner tartinés de compote de fruits ou de confiture.



MINI-CAKES MÛRES ET THÉ MATCHA

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 100 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 300 g de mûres fraîches ou surgelées ; 2 c. à s. rases
- de thé matcha ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Rincez les mûres à l'eau claire et séchez-les à l'aide d'un Sopalin.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Mélangez la farine, le thé matcha, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin).
7. Disposez les mûres sur le dessus des gâteaux, appuyez dessus légèrement pour les enfoncer et enfournez.
8. Laissez cuire environ 20 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

LE + SANTÉ

Le thé matcha et les mûres sont riches en antioxydants.

LES FRUITÉS



Muffins aux 3 fruits rouges.....	62
Muffins poires et spéculoos	63
Mini-cakes miel mirabelles	65
Muffins aux framboises	66
Muffins aux fruits d'été.....	67
Mini-cakes mûres et sirop d'agave.....	69
Mini-cakes aux agrumes.....	70
Muffins à la confiture	71
Muffins poire citron.....	72
Muffins chocolat noir cerise	73
Muffins citron framboise.....	74
Muffins ananas noix de coco.....	75
Muffins banane et noix de macadamia caramélisées.....	77
Mini-cakes à l'orange douce.....	78
Mini-cakes citronnés	79
Mini-cakes framboise orange.....	80
Muffins banane et pépites de chocolat	81
Muffins au miel et à l'orange douce.....	83
Mini-cakes à la pistache.....	85
Muffins poire cardamome.....	86
Mini-cakes orange épices.....	87
Muffins pomme cannelle.....	88
Muffins pomme pruneau.....	89



MUFFINS AUX 3 FRUITS ROUGES

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 300 g de fruits rouges mélangés surgelés
- (framboises, mûres, groseilles...) ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les fruits rouges surgelés et incorporez-les dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS POIRES ET SPÉCULOOS

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 4 demi-poires au sirop; 130 g de spéculoos; 1 sachet
- de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez les spéculoos en petits morceaux et ajoutez-les au mélange. Coupez les poires en petits dés et ajoutez-les également au mélange. Incorporez le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Remplacez les poires par des abricots au sirop et les spéculoos par des sablés bretons pur beurre. Délicieux!

MINI-CAKES MIEL MIRABELLES

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 125 g de beurre ; 3 œufs ; 5 c. à s. de miel
- liquide ; 400 g de mirabelles ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Rincez les mirabelles à l'eau claire et dénoyotez-les. Coupez-les en trois ou quatre.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le miel. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un, puis les mirabelles en morceaux, et mélangez le tout.
4. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
5. Laissez cuire environ 20 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS AUX FRAMBOISES

Pour 12 à 15 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 300 g de framboises surgelées ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les framboises surgelées entières et incorporez-les dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS AUX FRUITS D'ÉTÉ

Pour 12 à 15 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 150 g d'abricots ; 150 g de pêches ; 150 g de cerises ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les fruits et épluchez les abricots et les pêches. Enlevez les noyaux des abricots, des pêches et des cerises. Coupez les fruits en petits morceaux et réservez.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Ajoutez les fruits et incorporez-les dans la pâte avec une cuillère en bois.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Pour réaliser cette recette de muffins à n'importe quel moment de l'année, pensez aux fruits en conserve : ils remplaceront les fruits frais de façon ingénieuse !

MINI-CAKES MÛRES ET SIROP D'AGAVE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 125 g de beurre ; 3 œufs ; 300 g de
- mûres ; 8 c. à s. de sirop d'agave ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Rincez les mûres à l'eau claire et séchez-les à l'aide d'un Sopalin.
3. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu et le sirop d'agave. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
4. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin). Disposez les mûres sur le dessus des gâteaux, appuyez dessus légèrement pour les enfoncer et enfournez.
5. Laissez cuire environ 20 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Vous pouvez remplacer les mûres par n'importe quel autre fruit rouge : framboises, groseilles, myrtilles, cassis. Ou, pourquoi pas, un mélange de votre choix !



MINI-CAKES AUX AGRUMES

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 1 citron bio ou non traité ; 1 orange bio ou non traitée ;
- 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez le citron et l'orange et râpez-en les zestes. Pressez le jus d'½ citron.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Ajoutez ensuite le jus de citron et les zestes.
6. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
7. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
8. Laissez cuire environ 20 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS À LA CONFITURE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 30 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de la confiture de votre choix ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et la confiture. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Parsemez de quelques pignons de pin avant d'enfourner.



MUFFINS POIRE CITRON

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 2 poires ; 1 citron bio ou non traité ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Lavez le citron et râpez le zeste finement.
4. Ajoutez au mélange précédent le beurre fondu refroidi, le lait et le zeste de citron. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Épluchez les poires, coupez-les en quartiers puis en dés.
8. Ajoutez les poires à la pâte et incorporez-les à l'aide d'une cuillère en bois.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CHOCOLAT NOIR CERISE

Pour 12 à 15 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat noir ; 250 g de cerises noires ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les cerises et égouttez-les. Enlevez les noyaux.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le au mélange, ainsi que les cerises.
8. Incorporez le tout dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS CITRON FRAMBOISE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 1 citron bio ou non traité ; 300 g de framboises
- surgelées ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Lavez le citron et râpez le zeste finement.
4. Ajoutez au mélange précédent le beurre fondu refroidi, le lait et le zeste de citron. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Ajoutez les framboises surgelées entières et incorporez-les dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS ANANAS NOIX DE COCO

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 340 g d'ananas en conserve (poids net
- égoutté) ; 150 g de noix de coco râpée en poudre ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la noix de coco râpée, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Coupez l'ananas en dés et incorporez-le dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Ajoutez quelques morceaux de chocolat blanc à la pâte pour encore plus de gourmandise !

MUFFINS BANANE ET NOIX DE MACADAMIA CARAMÉLISÉES

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade;
- 75 g de beurre; 2 œufs; 2 bananes; 150 g de noix de macadamia
- caramélisées; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Épluchez les bananes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et coupez de petits dés.
7. Hachez grossièrement les noix de macadamia caramélisées à l'aide d'un mixeur. Incorporez les morceaux de bananes et les noix de macadamia dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.



MINI-CAKES À L'ORANGE DOUCE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de cassonade ; 125 g de beurre ;
- 3 œufs ; 50 gouttes d'essence d'orange douce ; 1 c. à c. de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec la cassonade. Travaillez-le en crème.
3. Ajoutez les œufs un par un, l'orange douce et mélangez le tout.
4. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
5. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
6. Laissez cuire environ 20 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Si vous n'avez pas d'essence d'orange douce, remplacez-la par le zeste râpé d'une orange bio ou non traitée.

MINI-CAKES CITRONNÉS

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55; 120 g de sucre en poudre; 125 g de
- beurre; 3 œufs; 2 citrons bio ou non traités; 1 c. à c. de levure; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les citrons et râpez-en les zestes. Pressez le jus d'½ citron.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Ajoutez ensuite le jus de citron et les zestes.
6. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
7. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
8. Laissez cuire environ 20 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.



MINI-CAKES FRAMBOISE ORANGE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 8 c. à s. de sirop d'agave ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 1 barquette de framboises fraîches (ou surgelées à
- défaut) ; 1 orange non traitée ou bio ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez l'orange et râpez-en le zeste.
3. Rincez les framboises à l'eau claire et séchez-les à l'aide d'un Sopalín.
4. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le beurre préalablement fondu, le sirop d'agave et le zeste d'orange râpé. Mélangez. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin). Disposez une framboise sur le dessus de chaque gâteau, appuyez dessus légèrement pour l'enfoncer et enfournez.
6. Laissez cuire environ 20 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS BANANE ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 2 bananes ; 200 g de pépites de chocolat (noir,
- blanc ou au lait) ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Épluchez les bananes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et coupez-en de petits dés. Incorporez-les dans la pâte avec les pépites de chocolat à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Si vous n'avez pas de pépites de chocolat, vous pouvez les remplacer par du chocolat concassé.

MUFFINS AU MIEL ET À L'ORANGE DOUCE

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine aux céréales; 10 cl de lait; 4 grosses c. à s. de miel de
- fleurs; 100 g de beurre; 2 œufs; 10 gouttes d'essence d'orange douce;
- 3 bouchons d'eau de fleur d'oranger; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre avec le miel dans une petite casserole. Mélangez et laissez refroidir. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers avec le lait, l'eau de fleur d'oranger et l'essence d'orange douce. Mélangez à l'aide d'un fouet.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi mélangé au miel. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Si vous n'avez pas d'essence d'orange douce, vous pouvez facilement la remplacer par un zeste d'orange (bio!) râpé.

MINI-CAKES À LA PISTACHE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 125 g de beurre ; 3 œufs ; 160 g de poudre de pistache ; 1 c. à c. de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre. Travaillez-le en crème.
3. Ajoutez les œufs un par un, puis le lait et mélangez le tout.
4. Mélangez la farine, la poudre de pistache, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
5. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
6. Laissez cuire environ 20 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS POIRE CARDAMOME

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 8 demi-poires en conserve ; 2 c. à c. de graines de
- cardamome enlevées de leur capsule ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de
- sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, les graines de cardamome et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Coupez les poires en dés et incorporez-les au mélange.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MINI-CAKES ORANGE ÉPICES

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de cassonade ; 125 g de beurre ;
- 3 œufs ; 1 orange bio ou non traitée ; 1 c. à c. de mélange quatre-épices ;
- 1 c. à c. de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez l'orange et râpez-en le zeste.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec la cassonade et le zeste d'orange. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Mélangez la farine, le quatre-épices, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 20 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS POMME CANNELLE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 400 g de pommes ; 2 c. à c. rases de cannelle en
- poudre ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez les pommes et coupez-les en dés.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi, les pommes en dés et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la cannelle, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS POMME PRUNEAU

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 300 g de pommes; 150 g de pruneaux dénoyautés;
- 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez les pommes. Coupez les pommes et les pruneaux en petits morceaux.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi, les pommes, les pruneaux et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement homogène.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

LES FOURRÉS



Muffins cœur de Nutella®	92
Muffins cœur de confiture.....	93
Muffins cœur de pommes caramélisées	94
Muffins cœur chocolat marron	95



MUFFINS CŒUR DE NUTELLA®

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 80 g de cassonade ; 100 g
- de beurre ; 2 œufs ; 10 petites c. à c. de Nutella® (environ la moitié d'un
- petit pot) ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez la moitié de la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Déposez au centre une petite cuillère à café de Nutella® et versez le reste de la pâte sur le dessus. Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CŒUR DE CONFITURE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 12 petites c. à c. de la confiture de votre choix ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez $\frac{1}{3}$ de la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et ajoutez 1 cuillère à café de confiture dans chaque muffin. Recouvrez avec le reste de la pâte aux $\frac{3}{4}$. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS CŒUR DE POMMES CARAMÉLISÉES

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de sucre en poudre
- + 100 g pour le caramel; 75 g de beurre; 2 œufs; 400 g de pommes
- type golden; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Pelez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole avec 100 g de sucre en poudre. Mélangez et faites cuire à feu vif durant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées. Réservez.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez le reste du sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Versez $\frac{1}{3}$ de la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et ajoutez 1 cuillère à café de pommes caramélisées dans chaque muffin. Recouvrez avec le reste de la pâte aux $\frac{3}{4}$. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CŒUR CHOCOLAT MARRON

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 100 g de chocolat noir ou au lait ; 80 g de crème
- de marron ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez la crème de marron et mélangez.
7. Versez la moitié de la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Déposez au centre une cuillère à café du mélange chocolat-marron et versez le reste de la pâte sur le dessus. Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

LES RÉGRESSIFS



Muffins aux Carambars®	98
Muffins tout Nutella®	99
Muffins banane Nutella®	100
Muffins aux fraises Tagada®	101
Mini-cakes aux spéculoos.....	102
Muffins aux Petits Oursons Guimauve®	103
Muffins aux Smarties®	105
Muffins à la confiture de lait	106



MUFFINS AUX CARAMBARS®

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 50 g de cassonade ; 100 g
- de beurre ; 2 œufs ; 12 Carambars® ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez refroidir. Faites chauffer le lait dans une casserole avec les Carambars® jusqu'à ce qu'ils soient totalement fondus.
3. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers avec la cassonade et fouettez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait aux Carambars®. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Essayez cette recette en remplaçant les Carambars® par des bonbons à la réglisse. Original !

MUFFINS TOUT NUTELLA®

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 60 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 220 g de Nutella® ; 1 sachet de levure ; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et le Nutella®. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS BANANE NUTELLA®

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 60 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 2 bananes ; 220 g de Nutella® ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et le Nutella®. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Épluchez les bananes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et coupez de petits dés.
8. Incorporez les bananes dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS AUX FRAISES TAGADA®

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de sucre en poudre; 75 g
- de beurre; 2 œufs; 12 fraises Tagada®; 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Dix minutes avant la fin de la cuisson, enfoncez 1 fraise Tagada® sur le dessus de chaque muffin.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Pour les fans de fraises Tagada®, ajoutez un bonbon de plus dans chaque muffin avant de les mettre au four pour rehausser leur parfum.



MINI-CAKES AUX SPÉCULOOS

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 4 c. à s. de lait ; 100 g de sucre en
- poudre ; 125 g de beurre ; 3 œufs ; 150 g de spéculoos ; 1 c. à c. de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Travaillez-le en crème.
3. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
4. Mixez les spéculoos.
5. Mélangez la farine, les spéculoos en poudre, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau en ajoutant le lait.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 20 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS AUX PETITS OURSONS GUIMAUVE®

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 80 g de cassonade ; 50 g de
- beurre ; 2 œufs ; 150 g de Petits Oursons Guimauve® ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez refroidir.
3. Coupez les Petits Oursons Guimauve® en petits morceaux.
4. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers avec la cassonade et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Ajoutez les Petits Oursons Guimauve® et mélangez à nouveau.
9. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Ne remplissez pas trop les moules et laissez bien refroidir les gâteaux avant de les démouler. Ces muffins ont tendance à déborder et à coller !

MUFFINS AUX SMARTIES®

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 60 g de Smarties® ; 1 sachet de levure ; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et décorez le dessus de chaque muffin avec 6 à 7 Smarties®.
8. Enfournes et laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS À LA CONFITURE DE LAIT

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 100 g de beurre ; 2 œufs ;
- 200 g de confiture de lait ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers et la confiture de lait à l'aide d'un fouet.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Ajoutez une petite cuillère à café de confiture de lait au cœur des muffins pour encore plus de gourmandise !

LES TRÈS GOURMANDS



Muffins sirop d'érable et noix de pécan	108
Muffins double choco.....	109
Muffins chocolat au lait et aux noisettes	111
Muffins chocolat noir et noix de coco.....	112
Muffins chocolat noir et noix	113
Muffins banane chocolat au lait et aux amandes ..	114
Muffins chocolat au lait spéculoos.....	115



MUFFINS SIROP D'ÉRABLE ET NOIX DE PÉCAN

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55; 10 cl de lait; 100 g de beurre; 2 œufs;
- 15 cl de sirop d'érable; 70 g de noix de pécan; 1 sachet de levure;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Laissez refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez les 2 œufs entiers avec le sirop d'érable à l'aide d'un fouet.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez la pâte au tiers dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Ajoutez la moitié des noix de pécan puis la pâte aux $\frac{2}{3}$, suivie du reste des noix de pécan. Enfournez et laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS DOUBLE CHOCO

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 400 g de chocolat au lait ou de chocolat noir ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Cassez 200 g de chocolat en petits morceaux et faites-le fondre doucement au bain-marie.
4. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le lait et le chocolat fondu. Mélangez à nouveau.
6. Cassez le reste du chocolat en petits morceaux.
7. Mélangez ensemble la farine, le chocolat concassé, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
8. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Ajoutez sans hésiter des noisettes grossièrement concassées ou des noix. Pour des muffins trop bons façon brownies!

MUFFINS CHOCOLAT AU LAIT ET AUX NOISETTES

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 250 g de chocolat au lait et aux noisettes ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez le chocolat au lait et aux noisettes en petits morceaux et incorporez-les dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS CHOCOLAT NOIR ET NOIX DE COCO

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat noir ; 150 g de noix de coco
- râpée ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la noix de coco râpée, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux et incorporez-les dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CHOCOLAT NOIR ET NOIX

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

● INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat noir ; 150 g de noix ; 1 sachet
- de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le au mélange.
7. Hachez grossièrement les noix à l'aide d'un mixeur. Incorporez le tout dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS BANANE CHOCOLAT AU LAIT ET AUX AMANDES

Pour 12 à 15 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 2 bananes ; 250 g de chocolat au lait et aux
- amandes ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Épluchez les bananes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et coupez de petits dés. Cassez le chocolat au lait et aux amandes en petits morceaux. Incorporez les bananes et le chocolat dans la pâte à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CHOCOLAT AU LAIT SPÉCULOOS

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 80 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat au lait ; 125 g de poudre de
- spéculoos ; 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la poudre de spéculoos, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Cassez le chocolat au lait en petits morceaux et ajoutez-le à la pâte. Incorporez-le à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

Si vous n'avez pas de poudre de spéculoos, il vous suffit tout simplement de réduire en poudre des spéculoos à l'aide d'un mixeur.

LES ORIGINAUX



Muffins façon carrot cake	118
Mini-cakes à la rose	119
Muffins à l'indienne	120
Muffins au potiron.....	121
Mini-cakes cardamome orange noisette.....	122
Muffins chocolat au lait fève tonka	123
Muffins à la fleur d'oranger	125



MUFFINS FAÇON CARROT CAKE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 75 g
- de beurre ; 2 œufs ; 6 petites carottes ; 180 g de noisettes ; 1 c. à c. de
- cannelle en poudre ; 1 c. à c. de gingembre en poudre ; 1 sachet de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Épluchez et râpez les carottes. Réduisez les noisettes en poudre à l'aide d'un mixeur.
4. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, les noisettes en poudre, les épices, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Ajoutez les carottes râpées et incorporez-les au mélange.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.



MINI-CAKES À LA ROSE

Pour 12 à 15 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 4 cl d'eau de rose naturelle ; 1 c. à c. de levure ; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Ajoutez ensuite l'eau de rose et mélangez.
6. Mélangez la farine, la levure et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
7. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
8. Laissez cuire environ 20 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

L'eau de rose se trouve en épiceries fines et en magasins diététiques.



MUFFINS À L'INDIENNE

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de cassonade ; 90 g
- de beurre ; 2 œufs ; 80 g d'amandes effilées ; 6 poignées de raisins
- secs ; 2 c. à c. de graines de cardamome ; 1 sachet de levure ; 1 pincée
- de sel.

PRÉPARATION

1. Réhydratez les raisins secs dans de l'eau chaude durant 15 minutes. Égouttez-les.
2. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, les graines de cardamome et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Ajoutez les raisins et les amandes effilées, et incorporez-les au mélange.
8. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS AU POTIRON

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55; 25 cl de lait; 100 g de cassonade; 90 g
- de beurre; 2 œufs; 300 g de potiron; 1 c. à c. de cannelle en poudre;
- 1 sachet de levure; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Épluchez le potiron et râpez-le à l'aide d'un robot.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
4. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez le beurre fondu refroidi et le lait. Mélangez à nouveau.
6. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
7. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
8. Ajoutez le potiron râpé et incorporez-le au mélange.
9. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
10. Laissez refroidir avant de démouler.



MINI-CAKES CARDAMOME ORANGE NOISETTE

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 120 g de sucre en poudre ; 125 g de
- beurre ; 3 œufs ; 2 c. à c. de graines de cardamome enlevées de leur
- capsule ; 1 orange bio ou non traitée ; 180 g de noisettes ; 1 c. à c. de
- levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez l'orange et râpez-en le zeste. Hachez les noisettes à l'aide d'un mixeur avec les graines de cardamome.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Travaillez-le en crème.
4. Ajoutez les œufs un par un et mélangez le tout.
5. Ajoutez ensuite les zestes d'orange.
6. Mélangez la farine, les noisettes à la cardamome, la levure chimique et le sel, et ajoutez-les d'un seul coup. Mélangez à nouveau.
7. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
8. Laissez cuire environ 20 minutes.
9. Laissez refroidir avant de démouler.

MUFFINS CHOCOLAT AU LAIT FÈVE TONKA

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 300 g de farine de blé type 55 ; 25 cl de lait ; 100 g de sucre en poudre ;
- 75 g de beurre ; 2 œufs ; 200 g de chocolat au lait ; ½ fève tonka (râpée) ;
- 1 sachet de levure ; 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
3. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre doucement au bain-marie. Dans un saladier, mélangez le sucre en poudre avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez le beurre fondu refroidi, le chocolat fondu et le lait. Mélangez à nouveau.
5. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, la fève tonka râpée et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin) et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.





L'ASTUCE EN +

La fève tonka est très parfumée. Avec ses saveurs de vanille, d'amande et de caramel, elle se marie à merveille avec le chocolat. Vous la trouverez sans difficulté en épicerie fine.

MUFFINS À LA FLEUR D'ORANGER

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 80 g de cassonade ; 100 g
- de beurre ; 2 œufs ; 8 c. à s. d'eau de fleur d'oranger ; 1 sachet de levure ;
- 1 pincée de sel.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez la cassonade avec les 2 œufs entiers et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajoutez le beurre fondu refroidi, l'eau de fleur d'oranger et le lait. Mélangez à nouveau.
4. Mélangez ensemble la farine, la levure chimique et le sel, et incorporez cette préparation à la précédente, en plusieurs fois et en pluie afin d'éviter les grumeaux.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfourez et laissez cuire environ 30 minutes.
7. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Ajoutez 4 cuillères à soupe de pistaches concassées dans votre pâte pour des muffins au délicieux parfum oriental!

LES SALÉS



Mini-cakes mimolette cumin.....	128
Muffins chèvre noix et courgette.....	129
Muffins tomate chorizo	131
Mini-cakes saumon aneth	132
Muffins montagnards.....	133
Mini-cakes au gruyère	134
Mini-cakes chèvre figue.....	135
Muffins normands	136
Mini-cakes tout tomato	137
Muffins tomate mozzarella.....	138
Muffins aux poireaux	139
Muffins courgettes curry	140
Mini-cakes cheddar paprika.....	141
Muffins feta tomate et olives	142
Muffins petits pois lardons	143
Muffins au parmesan.....	144



MINI-CAKES MIMOLETTE CUMIN

Pour 12 mini-cakes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé aux céréales; 10 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive;
- 3 œufs; 150 g de mimolette; 2 c. à c. de graines de cumin; 1 c. à c. de levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et mélangez.
5. Coupez la mimolette en petits morceaux et incorporez-la au mélange.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin), parsemez de graines de cumin et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Si vous préférez, vous pouvez aussi incorporer les graines de cumin directement dans la pâte!

MUFFINS CHÈVRE NOIX ET COURGETTE

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales ; 20 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 2 œufs ; 180 g de bûche de chèvre ; 125 g de noix ; 2 petites courgettes ;
- 1 sachet de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les courgettes sans les éplucher, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, puis en petits dés dans le sens de la largeur.
3. Coupez la bûche de chèvre en petits morceaux et concassez grossièrement les noix, si besoin à l'aide d'un mixeur. Réservez.
4. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les courgettes en dés, le chèvre et les noix, et incorporez-les à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
8. Servez immédiatement.





L'ASTUCE EN +

Pour une touche exotique et un peu plus de couleur, ajoutez un soupçon de curry ou de curcuma. Vos muffins seront délicieusement épicés et d'un jaune éclatant !

MUFFINS TOMATE CHORIZO

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales; 20 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive;
- 2 œufs; 140 g de tomates confites à l'huile (poids net égoutté); 1 chorizo
- de 200 g; 1 sachet de levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Égouttez l'huile des tomates confites et coupez-les en petits morceaux. Réservez.
3. À l'aide d'un couteau, enlevez la peau du chorizo et détaillez-le en petits morceaux.
4. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les tomates et le chorizo en morceaux et incorporez-les à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
8. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Pour rehausser le goût de ces muffins, n'hésitez pas à opter pour un chorizo pimenté ou ajoutez une pincée de piment d'Espelette. Pour des muffins qui ont du caractère!



MINI-CAKES SAUMON ANETH

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé aux céréales ; 10 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 3 œufs ; 4 tranches de saumon fumé ; quelques branches d'aneth ; 1 c. à
- c. de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et mélangez.
5. Coupez le saumon fumé en petits morceaux et incorporez-le au mélange avec l'aneth effeuillé et ciselé.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer l'aneth par 2 cuillères à café de graines de pavot et un zeste de citron bio râpé.

MUFFINS MONTAGNARDS

Pour 10 muffins

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales; 20 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive;
- 2 œufs; 300 g de lardons fumés; 250 g de fromage à raclette; 1 sachet de levure; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites rissoler les lardons une dizaine de minutes dans une poêle. Égouttez le gras restant et réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure et le poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
4. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
5. Coupez le fromage à raclette en petits morceaux et ajoutez-le à la pâte avec les lardons. Mélangez à nouveau.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
7. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Inutile de saler la pâte : les lardons fumés sont déjà très salés. Normalement, il n'y a pas besoin d'en rajouter !



MINI-CAKES AU GRUYÈRE

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé aux céréales ; 10 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 3 œufs ; 150 g de gruyère râpé ; 1 c. à c. de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et mélangez.
5. Ajoutez le gruyère râpé et incorporez-le au mélange.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.

L'ASTUCE EN +

Délicieux aussi, essayez cette recette avec du comté râpé!

MINI-CAKES CHÈVRE FIGUE

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ; 3 œufs ;
- 200 g de bûche de chèvre ; 4 grosses c. à c. de confit de figue ; 1 c. à c.
- de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et mélangez.
5. Ajoutez le confit de figue et la bûche de chèvre émiettée, et incorporez-les au mélange.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS NORMANDS

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé type 55 ou de farine de blé aux céréales; 20 cl
- de lait; 10 cl d'huile de tournesol; 2 œufs; 2 pommes (type pommes
- Canada); 1 camembert; 1 sachet de levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
3. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
4. Épluchez les pommes, coupez-les en petits dés et ajoutez-les à la pâte.
5. Coupez ensuite le camembert en petits morceaux et ajoutez-le à la pâte.
6. Mélangez à nouveau.
7. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
8. Servez immédiatement.

MINI-CAKES TOUT TOMATO

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé type 55 ; 10 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ; 3 œufs ;
- 1 dizaine de pétales de tomates confites ; 2 c. à s. de concentré de
- tomate ; 1 c. à s. d'herbes de Provence ; 1 c. à c. de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, les herbes de Provence, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile, le lait et le concentré de tomates, et mélangez.
5. Coupez les tomates confites en petits morceaux et incorporez-les au mélange.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS TOMATE MOZZARELLA

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35/40 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales ; 10 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 2 œufs ; 8 tomates cocktail ; 2 boules de mozzarella ; 1 sachet de levure ;
- sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les tomates et coupez-les en huit petits morceaux.
3. Égouttez la mozzarella et détaillez-la en petits dés.
4. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
5. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
6. Ajoutez les tomates et la mozzarella en dés et mélangez à nouveau.
7. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 à 40 minutes.
8. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Ajoutez 2 pincées d'herbes de Provence et une vingtaine d'olives noires coupées en petits morceaux pour de délicieux muffins aux parfums du Sud !

MUFFINS AUX POIREAUX

Pour 10 muffins

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 35/40 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine intégrale; 20 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive; 2 œufs;
- 500 g de blancs de poireaux; 200 g de gruyère râpé; 1 peu de noix de muscade râpée; 1 sachet de levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez les blancs de poireaux en rondelles. Rincez-les et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les et réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
4. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
5. Ajoutez les poireaux et le gruyère râpé, et mélangez à nouveau.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 à 40 minutes.
7. Servez immédiatement.



MUFFINS COURGETTES CURRY

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35/40 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales ; 20 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 2 œufs ; 2 petites courgettes ; 100 g de gruyère râpé ; 2 c. à c. rases de
- curry ; 1 sachet de levure ; sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés. Faites-les rissoler une dizaine de minutes dans un peu d'huile d'olive. Réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, le curry, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
4. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
5. Ajoutez les courgettes et le gruyère, et mélangez à nouveau.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 à 40 minutes.
7. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Si vous n'aimez pas la saveur épicée du curry, vous pouvez facilement le remplacer par 2 pincées d'herbes de Provence.

MINI-CAKES CHEDDAR PAPRIKA

Pour 12 mini-cakes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

• INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé aux céréales; 10 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive;
- 3 œufs; 150 g de cheddar; 1 c. à c. de paprika en poudre; 1 c. à c. de
- levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, le paprika, du sel et du poivre.
3. Creusez un puits, ajoutez les œufs battus en omelette et mélangez délicatement.
4. Ajoutez l'huile et le lait, et mélangez.
5. Coupez le cheddar en petits morceaux et incorporez-le au mélange.
6. Répartissez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans les moules préalablement beurrés (si besoin) et enfournez.
7. Laissez cuire environ 30 minutes.
8. Laissez refroidir avant de démouler.



MUFFINS FETA TOMATE ET OLIVES

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine intégrale; 20 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive; 2 œufs;
- 150 g de feta; 140 g de tomates confites à l'huile (poids net égoutté); une
- vingtaine d'olives noires dénoyautées; 2 c. à c. d'herbes de Provence;
- 1 sachet de levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Égouttez les tomates confites et coupez-les en petits morceaux. Réservez.
3. Émiettez grossièrement la feta. Réservez.
4. Coupez les olives en petits morceaux. Réservez.
5. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
6. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
7. Ajoutez les tomates, la feta et les olives, et incorporez le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
8. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
9. Servez immédiatement.

MUFFINS PETITS POIS LARDONS

Pour 10 muffins

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales; 20 cl de lait; 10 cl d'huile d'olive;
- 2 œufs; 200 g de petits pois surgelés; 200 g de lardons; 1 sachet de
- levure; sel; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Faites rissoler les lardons une dizaine de minutes dans une poêle. Égouttez le gras restant et réservez.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
4. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
5. Ajoutez les petits pois et les lardons et mélangez à nouveau.
6. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
7. Servez immédiatement.



MUFFINS AU PARMESAN

Pour 10 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

• INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de blé aux céréales ; 20 cl de lait ; 10 cl d'huile d'olive ;
- 2 œufs ; 120 g de parmesan ; 60 g de gruyère râpé ; 1 sachet de levure ;
- sel ; poivre.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec le parmesan, la levure, du sel et du poivre. Creusez un puits et ajoutez les 2 œufs entiers, l'huile d'olive et le lait.
3. Mélangez avec une cuillère en bois ou un fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte parfaitement lisse.
4. Ajoutez le gruyère râpé et mélangez à nouveau.
5. Versez la pâte aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffins préalablement beurrés (si besoin). Enfournez et laissez cuire 35 minutes.
6. Servez immédiatement.

L'ASTUCE EN +

Une délicieuse idée pour varier légèrement la recette : ajoutez une vingtaine d'olives noires coupées en petits morceaux !



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 rows.



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 rows.

Table des matières

Sommaire	5
Introduction	7
PARTIE 1: MUFFINS ET MINI-CAKES, MODE D'EMPLOI	9
Les ingrédients de base	11
La farine.....	11
Le sucre.....	12
Les œufs.....	13
Le lait.....	13
Le beurre.....	14
La levure.....	14
Les autres ingrédients.....	14
Les fruits frais.....	15
Les fruits secs.....	15
Le chocolat.....	16
Les arômes.....	16
Les épices.....	17
Les herbes aromatiques.....	17
Muffins et mini-cakes réussis : suivez le guide !	19
Pour la préparation.....	19
Pour la cuisson.....	20
Et si on passait au décor?.....	21
À chaque problème sa solution.....	22
« Mes caissettes en papier s'écroulent lorsque je verse la pâte à l'intérieur. ».....	23
« Mes muffins ne gonflent pas assez. ».....	23
« Mes muffins sont trop secs. ».....	23



« Mes muffins sont lourds et compacts. ».....	23
« Mes muffins sont fendus et pointus. ».....	23
« Mes muffins sont affaissés au centre. ».....	24
Comment conserver vos muffins et vos mini-cakes?.....	24

PARTIE 2 : MES RECETTES MOELLEUSES ET GOURMANDES 25

Les incontournables.....	27
Muffins nature.....	28
Muffins aux pépites de chocolat.....	29
Muffins à la vanille.....	30
Muffins marbrés.....	31
Muffins aux myrtilles.....	32
Muffins citron pavot.....	33
Muffins chocolat blanc framboise.....	34
Muffins banane noix de pécan.....	35
Mini-cakes aux fruits confits.....	37
Mini-cakes aux raisins de Corinthe.....	38
Les muffins et mini-cakes santé.....	39
Muffins au son d'avoine.....	40
Muffins light.....	41
Muffins citron huile d'olive.....	42
Muffins au muesli.....	43
Muffins aux graines de lin.....	44
Muffins flocons d'avoine et baies de goji.....	45
Mini-cakes miel amandes.....	47
Mini-cakes au thé matcha.....	48
Muffins au yaourt.....	49
Muffins complets.....	50
Muffins au cacao.....	51
Mini-cakes farine de châtaigne et miel.....	52
Muffins à l'épeautre et à l'orange.....	53
Muffins abricot et quinoa.....	55
Mini-cakes aux cranberries.....	56



Muffins aux pruneaux	57
Mini-cakes au sirop d'agave	59
Mini-cakes mûres et thé matcha	60
Les fruités	61
Muffins aux 3 fruits rouges	62
Muffins poires et spéculoos	63
Mini-cakes miel mirabelles	65
Muffins aux framboises	66
Muffins aux fruits d'été	67
Mini-cakes mûres et sirop d'agave	69
Mini-cakes aux agrumes	70
Muffins à la confiture	71
Muffins poire citron	72
Muffins chocolat noir cerise	73
Muffins citron framboise	74
Muffins ananas noix de coco	75
Muffins banane et noix de macadamia caramélisées	77
Mini-cakes à l'orange douce	78
Mini-cakes citronnés	79
Mini-cakes framboise orange	80
Muffins banane et pépites de chocolat	81
Muffins au miel et à l'orange douce	83
Mini-cakes à la pistache	85
Muffins poire cardamome	86
Mini-cakes orange épices	87
Muffins pomme cannelle	88
Muffins pomme pruneau	89
Les fourrés	91
Muffins cœur de Nutella®	92
Muffins cœur de confiture	93
Muffins cœur de pommes caramélisées	94
Muffins cœur chocolat marron	95

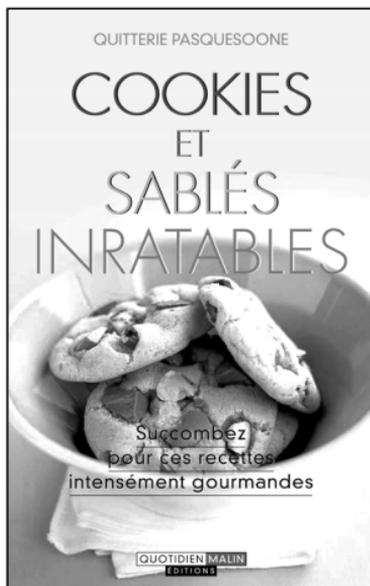


Les régressifs	97
Muffins aux Carambars®.....	98
Muffins tout Nutella®.....	99
Muffins banane Nutella®.....	100
Muffins aux fraises Tagada®.....	101
Mini-cakes aux spéculoos.....	102
Muffins aux Petits Oursons Guimauve®.....	103
Muffins aux Smarties®.....	105
Muffins à la confiture de lait.....	106
Les très gourmands	107
Muffins sirop d'érable et noix de pécan.....	108
Muffins double choco.....	109
Muffins chocolat au lait et aux noisettes.....	111
Muffins chocolat noir et noix de coco.....	112
Muffins chocolat noir et noix.....	113
Muffins banane chocolat au lait et aux amandes.....	114
Muffins chocolat au lait spéculoos.....	115
Les originaux	117
Muffins façon carrot cake.....	118
Mini-cakes à la rose.....	119
Muffins à l'indienne.....	120
Muffins au potiron.....	121
Mini-cakes cardamome orange noisette.....	122
Muffins chocolat au lait fève tonka.....	123
Muffins à la fleur d'oranger.....	125
Les salés	127
Mini-cakes mimolette cumin.....	128
Muffins chèvre noix et courgette.....	129
Muffins tomate chorizo.....	131
Mini-cakes saumon aneth.....	132
Muffins montagnards.....	133
Mini-cakes au gruyère.....	134



Mini-cakes chèvre figue	135
Muffins normands	136
Mini-cakes tout tomato	137
Muffins tomate mozzarella	138
Muffins aux poireaux	139
Muffins courgettes curry	140
Mini-cakes cheddar paprika	141
Muffins feta tomate et olives	142
Muffins petits pois lardons	143
Muffins au parmesan	144
MES PETITES RECETTES PERSO	145

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN



Cookies et sablés irratables

Quitterie Pasquosoone

Prix: 6 euros

160 pages

ISBN: 978-2-84899-621-9

Si la pensée d'un cookie vous fait lever la nuit, si le croustillant d'un sablé vous fait rêver, alors il n'y pas de doute, ce livre est fait pour vous, car il n'est pas toujours évident de réussir ces petits gâteaux à la maison. Trop croquants, trop secs, trop mous... il suffit pourtant de quelques astuces pour ne plus les rater !



Vous voudriez recevoir notre catalogue par la Poste ? On vous l'enverra avec grand plaisir. Il vous suffit de photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s, 17 rue du Regard, 75006 Paris

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE : PAYS :

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications et de l'actualité de nos auteurs, et/ou recevoir notre catalogue au format PDF, complétez les champs ci-dessous :

E-MAIL : @

Nous souhaiterions mieux vous connaître :

Quelle est votre ANNÉE DE NAISSANCE :

et votre PROFESSION :

Magasin dans lequel vous avez acheté *Muffins et mini-cakes irratables* :

.....

Nous sommes à votre écoute : faites-nous part de toutes vos suggestions et votre avis sur le livre que vous venez de lire :

.....

.....

.....

.....

À

LE

MERCI ET À BIENTÔT !

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet : **www.editionsleduc.com** ou prendre contact avec notre service client à **info@editionsleduc.com**.



Achévé d'imprimer en Espagne
par BlackPrint CPI Ibérica S.L
Sant Andreu de la Barca (08740)
Dépôt légal : juin 2013