



Recette : Muffins choco-citrouille aux pacanes

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 12 à 15

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Muffins :

- 10 g (1 c. à soupe) de chia
- 375 g (1 1/2 tasse) de purée de citrouille
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 220 g (1 tasse) de sucre de canne
- 165 g (2/3 tasse) de boisson végétale, au goût
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 235 g (1 2/3 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 50 g (1/2 tasse + 1 c. à soupe) de cacao
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de noix de muscade râpée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de poudre à pâte
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes, hachées

Croustillant aux pacanes :

- 60 ml (4 c. à soupe) de sucre de canne
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de coco *
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes, hachées très finement

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un moulin à café, moudre finement les graines de chia. Dans un bol, mélanger ensemble le chia moulu, la purée de citrouille et l'huile d'olive. Laisser reposer 10 minutes.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine, le cacao, la cannelle, la



La touche finale du croustillant aux pacanes ne laissera personne indifférent!

noix de muscade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
Réserver.

4. Après le 10 minutes de repos, ajouter au mélange de chia le sucre de canne, la boisson végétale et la vanille. À l'aide d'un batteur électrique, battre pendant environ 1 minute, jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
5. Ajouter graduellement le mélange de farine, en battant bien après chaque addition. Toujours au batteur électrique, battre environ 1 minute, jusqu'à épaississement de la pâte.
6. À l'aide d'une cuiller de bois, ajouter les pacanes hachées et bien mélanger le tout.
7. Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier.
8. Préparer le croustillant aux pacanes comme suit : Mélanger ensemble le sucre de canne, la farine et la cannelle. Ajouter l'huile de coco et la défaire finement avec les doigts, puis ajouter les pacanes et bien mélanger le tout.
9. Apposer le croustillant sur le dessus de chaque muffin en pressant sur le dessus pour qu'il adhère à la pâte.
10. Cuire au four sur la grille centrale, pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au milieu en ressorte propre.
11. Démouler à la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.