



Muffins double chocolat de Jacques

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 235 g (1 2/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 50 g (1/2 tasse + 1 c. à soupe) de cacao
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 2 oeufs moyens (90 g)
- 140 g (1/2 tasse) de banane mûre, écrasée
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 185 g (3/4 tasse) de yogourt végétal, nature
- 60 ml (4 c. à soupe) de boisson végétale, au goût
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vanille
- 100 g (2/3 tasse) de pépites de chocolat, mi-sucrés (ou un peu plus, au goût)
- Pépites de chocolat supplémentaires pour le dessus



Cette recette m'a été offerte par Jacques Lebire, un client qui sans le savoir, m'a fait un inestimable cadeau! En effet, je suis une véritable amatrice de chocolat alors imaginez, double chocolat en plus!

Voici ce qu'il m'écrivait dans son courriel : **"Voici le résultat de ma recette de muffins double chocolat sans gluten faits avec votre farine tout usage. De bons gros muffins dodus avec de gros capuchons. Trop délicieux."**

Je vous le confirme : ils sont vraiment délicieux!

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, combiner les oeufs, la banane écrasée, l'huile, le sirop d'érable, le yogourt, la boisson végétale et la vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
4. Incorporer le mélange sec aux liquides et mélanger, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la pâte épaississe (environ une minute).
5. À la cuiller de bois, ajouter les pépites de chocolat. Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier. Décorer de pépites de chocolat, au goût.
6. Cuire au four sur la grille centrale, environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.
7. Démouler à la sortie du four et laisser refroidir sur une grille.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	250 Calories
Lipides: 12 g	18 %
Saturés 3 g	
Trans 0,1 g	16 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 0,2 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 25 mg	
Sodium: 130 mg	5 %
Glucides: 36 g	12 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 15 g	
Protéines: 4 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	6 %
Fer	15 %
Cuivre	20 %
Manganèse	60 %
Sélénium	40 %