



Muffins suprêmes choco-tournesol

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 16

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de [chia](#)
- 185 g (3/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 150 g de tofu mou bio (ou de yogourt végétal)*
- 100 g (1/2 tasse) d'[huile d'olive](#)
- 1 gousse de vanille, raclée (ou 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'essence de vanille)
- 45 g (1/3 tasse) de graines de tournesol
- 175 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 55 g (1/4 tasse) de sucre de canne
- 45 g (1/2 tasse) de [cacao](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de noix de muscade râpée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 150 g (1 tasse) de courgettes râpées
- 110 g (1 tasse) de carottes râpées
- 70 g (1/2 tasse) de graines de tournesol
- 90 g (1/2 tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré
ou 70 g (1/2 tasse) de raisins secs

PRÉPARATION

1. Mouliner le chia au moulin à café. Dans un grand bol, combiner la boisson végétale, le sirop d'érable, le tofu mou (ou le yogourt), l'huile et la vanille. Ajouter le chia moulu en battant à l'aide d'un fouet puis battre ensuite le tout au batteur électrique afin de bien faire mousser les ingrédients. Laisser reposer pendant 15 minutes.
2. Mouliner en fine poudre les graines de tournesol (45 g (1/3 tasse)). Dans un moyen bol, mélanger le tournesol moulu, la farine, le sucre de canne, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les épices et le sel.
3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).



Des muffins «suprêmes» qui rallient bon goût, protéines et même... des légumes! Au petit-déjeuner, en collation ou même en guise de dessert, ils seront hautement appréciés!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion de 73 g 240 Calories

Lipides: 13 g	20 %
Saturés 2,5 g	
Trans 0 g	13 %
Polyinsaturés: 4 g	
Oméga-6: 3 g	
Oméga-3: 0,4 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 5 mg	
Sodium: 150 mg	6 %
Glucides: 29 g	10 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 14 g	
Protéines: 4 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	4 %
Calcium	8 %
Fer	15 %

4. Après le 15 minutes de repos du mélange des ingrédients liquides, y ajouter les ingrédients secs et bien mélanger le tout à l'aide d'une cuiller de bois, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
5. Toujours à l'aide d'une cuiller de bois, ajouter les courgettes, les carottes, les graines de tournesol et les pépites de chocolat (ou les raisins secs). Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier.
6. Cuire au four sur la grille centrale, environ 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.