



# Des muffins à mon goût

une base,  
1001 possibilités

Amusez-vous à créer une immense variété de muffins personnalisés. Élaborez votre propre combinaison en choisissant un ingrédient dans chacun des blocs. Vous pourriez même explorer une nouvelle recette chaque semaine!



Écrivez les ingrédients sélectionnés sous forme de liste à la page 2.

Peu importe la combinaison choisie, n'oubliez pas de prévoir les ingrédients de base requis. Consultez la recette complète à la page 2.

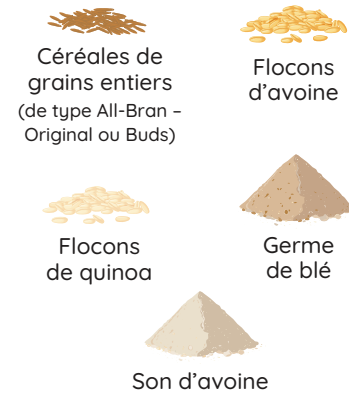
## Farine

au choix



## Céréales

au choix



## Graines et noix

au choix et facultatif



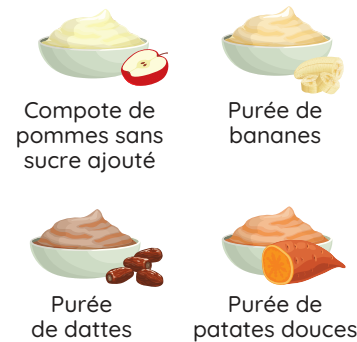
## Ingrédient sucré

au choix



## Purée de fruits ou de légumes

au choix



## Garnitures

choix de 1 ou +



## Épice ou arôme

au choix



## Produit laitier

au choix



# Base de muffins à personnaliser



Préparation : 15 à 30 minutes

Cuisson : environ 20 minutes

Rendement : 12 muffins

Voir la page 1 pour les options d'ingrédients possibles.



Préparation

★ = pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

## Ingrédients secs

375 ml (1 ½ tasse) de farine

180 ml (¾ tasse) de céréales

45 ml (3 c. à soupe) de graines ou de noix hachées (facultatif)

7 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de sel

## Ingrédients humides

60 ml (¼ tasse) de beurre (ou d'huile végétale)

80 ml (⅓ tasse) d'ingrédient sucré

250 ml (1 tasse) de purée de fruits ou de légumes

1 œuf

5 ml (1 c. à thé) d'épice ou d'arôme

250 ml (1 tasse) de produit laitier

## Garnitures

180 ml (¾ tasse) d'une garniture ou d'un mélange de garnitures

### EXEMPLE DE COMBINAISON

de blé entier

de son



sucre

compote de pommes sans sucre ajouté



essence de vanille

baurre

framboises

### COMBINAISON

### COMBINAISON

### COMBINAISON

- ★ 1 Préchauffer le four à 180°C (350 °F).
- 2 Beurrer un moule à muffins ou y déposer des moules en silicone ou en papier.
- 3 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
- ★ 4 Faire fondre le beurre au micro-ondes. Verser le beurre fondu (ou l'huile végétale) dans un autre grand bol.
- 5 Dans le même grand bol, ajouter les autres ingrédients humides. Bien mélanger.
- 6 Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour lier le tout.
- 7 Ajouter les garnitures et mélanger légèrement. Laisser reposer la pâte 10 minutes.
- 8 Répartir dans les moules à muffins.
- ★ 9 Cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre.
- ★ 10 Laisser tiédir les muffins dans les moules pendant 5 minutes. Les démouler sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.



APPRECIATION ET COMMENTAIRES

