

Muffins à la rhubarbe



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes pour la
compote
+
20 minutes pour les muffins



Temps total :

55 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 8 muffins) :

230 g de flocons d'avoine

80 g de chocolat noir

3 tiges de rhubarbe (ou 200 g compote)

80 g de ghee (=beurre clarifié)

50 g de poudre d'amande

Optionnel :

30 g de sucre de canne complet (rapadura) 1 gousse de vanille

160 ml de lait d'amande non-sucré



Pour réaliser la recette :

1. Réaliser une compote de rhubarbe :
 - Détailler les tiges de rhubarbe en petits tronçons (pas besoin de l'éplucher)
 - Placer dans une casserole avec 30 g de sucre (et les grains d'une gousse de vanille si souhaité)
 - Cuire à feu doux env. 20 minutes
 - Mixer à l'aide d'un mixeur plongeur ou d'un robot
2. Préchauffer le four à 200°
3. Réduire le chocolat en pépites
4. Dans un bol, mélanger la compote de rhubarbe et tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène
5. Disposer le mélange dans des petits moules à muffins (idéalement en silicone) et enfourner env. 20 min. à 200°

Coin des astuces

- La base pour réaliser de bons petits muffins sains est toujours la même :
 - Des flocons de céréales (avoine, épeautre, sarrasin, quinoa, ...)
 - De la compote ou fruits écrasé/mixés
 - De la purée d'oléagineux (amande, cajou, cacahuète)
 - Des œufs parfois (mais pas nécessaire pour la texture)
 - Du lait végétal si le mélange obtenu n'est pas assez fluide
- Parmi les "muffins sains" on retrouve :
 - [Muffins coco & vanille](#)
 - [Muffins pomme et sirop d'érable](#)
 - [Bananabread](#)
 - [Muffins à la courge](#)
- Il est aussi possible de réaliser un cake plutôt que des muffins avec cette même base, comme dans ce [cake bananabread sans gluten et sans lactose](#)
- La poudre d'amande est intéressante pour diminuer un peu la quantité de farine, comme c'est également le cas dans les recettes de [gâteau à la carotte](#) ou encore de [cake kiwi, amande et coco](#)