

Muffins sucrés à la courge



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes pour la
compote courge
+
20 minutes pour les muffins



Temps total :

1 heure

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

250 g de courge butternut

1 gousse de vanille

2 œufs

40 g de sucre de canne complet (= rapadura)

160 ml de lait d'amande

50 g de chocolat noir

230 g de flocons d'avoine

30 g de purée d'amande

1 orange



Pour réaliser la recette :

1. Préparer la compote de courge :
 - Presser une orange et disposer le jus dans une casserole
 - Peler et détailler la courge en petits cubes, écosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains, placer tout ça dans la casserole avec le jus d'orange et cuire à feu doux env. 20 minutes
 - Une fois les cubes de courge cuits, mixer pour obtenir une purée et laisser refroidir
2. Préchauffer le four à 200°
3. Réduire le chocolat en petites pépites
4. Dans un bol, placer la compote de courge refroidie et tous les autres ingrédients
5. Disposer la préparation dans des petits moules à muffins (idéalement en silicone) et enfourner env. 20 min. à 200°

Coin des astuces

- La base pour réaliser de bon 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 rhubarbe](#)
- Si l'on ajoute une compote de légume comme ici, le mieux est de cuire le légume avec du jus d'orange maison et les grains d'une gousse de vanille écoscée afin de donner naturellement un goût sucré à la compote comme c'est le cas avec [ces brownies à la patate douce](#) ou encore avec [ces carrés gourmands courge et chocolat](#)
- 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](#)