

Muffins à la cannelle et aux fruits secs

Une recette proposée par Loetitia Monge



Ingrédients (pour 4 pièces) :

- 100 g de farine de blé
- 50 g de sucre complet
- 25 g d'huile neutre
- 1/2 cc de bicarbonate
- 1/2 cc de vinaigre
- 1 cc de cannelle
- 90 g de lait végétal (p.ex.: lait d'amandes)
- 15 g de mélange d'oléagineux (noisettes, amandes, cajoux...)
- 10 g de raisins secs
- 1 pincée de poudre de gingembre
- 1 toute petite pincée de sel

Préparation :

Concassez grossièrement les oléagineux.

Mélangez d'abord les ingrédients secs d'un côté (à l'exception des noisettes et des raisins secs) et les ingrédients humides de l'autre. Puis versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis ajoutez les figues et les noisettes. Versez dans des caissettes en papier ou des moules huilés (jusqu'au 2/3) et faites cuire à 200° pendant 10 à 15 minutes. Laissez tiédir (ou refroidir) avant de déguster.

Dernières infos :

- Si vous appréciez beaucoup le sucré, vous pouvez ajouter 20 g de sucre en plus (pour 4 pièces).
- Si vous utilisez un lait végétal déjà sucré, veillez à ajuster la quantité de sucre.
- En fonction des farines utilisées, la quantité de liquide nécessaire peut varier. Par exemple avec une farine blanche, seul 90 g de liquide suffiront (pour 4 pièces), mais si vous utilisez une farine complète, il faudra ajouter entre 10 et 20 g en plus.
- Si vous utilisez des fruits frais pour la garniture, prenez soin de réduire la quantité de liquide de la pâte, surtout si vous utilisez des fruits qui rendent beaucoup d'eau (comme des myrtilles ou des poires...).

Indications pour les temps de cuisson (plantez la pointe d'un cure dent, elle doit ressortir sèche) :

- Pour des muffins ayant une contenance de 2 CS de pâte : 15 minutes à 200°.
- Pour des petits cakes ayant une contenance de 3 CS et 1/2 de pâte : 25 minutes à 200°.
- Pour un moule à cake d'environ 2 fois ces proportions : comptez au moins 45 minutes de cuisson entre 180° et 200°.