M. Gaudreau inc.
101 chemin Couture, Compton, QC, Canada, J0B 1L0
migodro@gmail.com
Tél: 819 835-9308
Téléc.: 819 835-0442

Muffins aux flocons d'avoine, farine d'épeautre et bleuets

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
Donne : 12 muffins
Congélation : excellente

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine réguliers
1 tasse (250 ml) de yogourt nature
2/3 de tasse (150 ml) de cassonade brillante tassée
1/3 de tasse (75 ml) d'huile végétale
1 œuf
1 c à table (15 ml) de zeste d'orange râpé finement
1 tasse (250 ml) de farine d'épeautre entière
2 c à table (30 ml) de graines de lin moulues
1 c. à thé (5 ml) de cannelle
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
½ c à thé (2 ml) de sel
½ c à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
1 tasse (250 ml) de bleuets congelés (sinon ils décolorent la pâte)

1- Préchauffer le four à 375°F (190°C). Graisser ou tapisser un moule de 12 muffins de coupelles de papier.
2- Dans un grand bol, combiner les flocons d'avoine, le yogourt, la cassonade, l'huile, l'œuf et le zeste.
3- Dans un autre grand bol, mélanger la farine avec les graines de lin, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer tout ce mélange sauf 2 c à table (30 ml) au mélange des flocons d'avoine.
4- Remuer les bleuets avec les 2 c à table (30 ml) au mélange de farine réservé. Par la suite, incorporer ce mélange en pliant la pâte.
5- Répartir également dans les moules à muffins. Saupoudrer de gruau additionnel.

Faire cuire au four préchauffé de 23 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir sur une grille.

Bon appétit!