



## Muffins aux myrtilles #healthy

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes environ

Pour environ 10 muffins :

- 180g de farine de froment
- ½ cac de cannelle en poudre
- ¼ cac de vanille en poudre
- une pincée de sel
- ½ sachet de levure chimique
- 1 oeuf
- 1 pot de yaourt grec nature (125g)
- 50 ml d'huile de coco (réchauffer si elle s'est solidifiée) ou d'huile d'olive si vous n'aimez le parfum de la coco
- 50g de sucre de canne
- 50 à 100g de myrtilles fraîches ou congelées (ne pas les décongeler c'est inutile)



### Préparation:

1/ Préchauffer le four à 180°C et huiler les moules si nécessaire.

*Si vous avez un robot de cuisine, mixez tous les ingrédients sauf les myrtilles et passez à l'étape 5.*

2/ Dans un grand bol, ajouter la farine, le sucre, la cannelle, la vanille, la pincée de sel et la levure chimique, bien mélanger les ingrédients secs.

3/ Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides : l'huile, les oeufs et le yaourt grec, bien mélanger à nouveau.

4/ Ajouter progressivement la préparation liquide dans le bol des ingrédients secs, mélanger à l'aide d'une grande cuillère jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

5/ La pâte doit être très épaisse pour éviter que les myrtilles tombent pendant la cuisson. (La consistance de la pâte peut varier en fonction des yaourts, vous pouvez ajouter un peu de farine si cela vous semble trop liquide).

6/ Fariner légèrement les myrtilles avec 1 cuillère à café dans un bol.



## *Muffins aux myrtilles #healthy*

7/ Ajoutez les myrtilles et mélanger délicatement avec une cuillère.

8/ Verser la préparation dans les moules à muffins. Veiller à ne pas dépasser les  $\frac{2}{3}$  du moule en hauteur.

9/ Enfourner les muffins 20 minutes environ (variable selon les fours), ou jusqu'à coloration dorée. Insérer la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson à l'intérieur des muffins.

Ces muffins pourront être conservés au réfrigérateur pendant 5 jours, vous pouvez aussi les congeler si vous préférez.

*Bon appétit!*