



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Muffins aux pommes et aux courgettes

Rendement : 20 muffins de 85 g

Ingrédients

| Système impérial | Ingrédient | Système métrique |
|------------------|---------------------------|------------------|
| ⅔ tasse | huile végétale | 150 ml |
| 1 tasse | lait | 250 ml |
| 4 | œufs, battus | 4 |
| 1 c. à thé | vanille | 5 ml |
| 2 tasses | courgettes, râpées | 500 ml |
| 2 tasses | pommes, pelées et hachées | 500 ml |
| ½ tasse | cassonade | 125 ml |
| 3 tasses | farine de blé entier | 750 ml |
| ⅔ tasse | graines de lin, moulues | 150 ml |
| 1 c. à table | poudre à pâte | 15 ml |
| 1 c. à thé | bicarbonate de soude | 5 ml |
| 1 c. à thé | cannelle | 5 ml |

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol moyen, mélanger l'huile, le lait, les œufs et la vanille. Incorporer les courgettes et les pommes.
3. Dans un autre bol, mélanger le sucre, la farine, les graines de lin, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle.
4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé.
5. Répartir le mélange dans des moules à muffins graissés ou dans lesquels on a déposé des moules individuels.
6. Cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

| Valeur nutritive pour ½ muffin (40 g) | |
|--|--------|
| Calories | 100 |
| Lipides | 5 g |
| saturés | 0,5 g |
| + trans | 0 g |
| Sodium | 70 mg |
| Glucides | 12 g |
| Fibres | 2 g |
| Sucre | 4 g |
| Protéines | 3 g |
| Calcium | 50 mg |
| Fer | 0,5 mg |

| Portions selon le Guide alimentaire | |
|--|---------------------|
| ¼ | Légumes et fruits |
| ½ | Produits céréaliers |

