



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 baies

Rendement : 20 muffins de 90 g

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
4 tasses	farine de blé entier	1 L
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
½ tasse	sucre	125 ml
4	œufs, battus	4
2 tasses	lait	500 ml
¾ tasse	huile végétale	175 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 tasses	baies fraîches ou surgelées	500 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, fouetter les ingrédients liquides.
4. Ajouter aux ingrédients secs. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Incorporer les fruits.
5. Répartir le mélange dans des moules à muffins graissés ou dans lesquels on a déposé des moules individuels.
6. Cuire environ 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Valeur nutritive pour ½ muffin (45 g)	
Calories	110
Lipides	5 g
	saturés 0,5 g
	+ trans 0 g
Sodium	70 mg
Glucides	14 g
	Fibres 2 g
	Sucre 4 g
Protéines	3 g
Calcium	70 mg
Fer	0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Produits céréaliers

