



**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 au fromage

Rendement : 20 muffins de 90 g

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
1 tasse	farine tout-usage	250 ml
2 c. à table	poudre à pâte	30 ml
½ tasse	sucre	125 ml
4	œufs, battus	4
2 tasses	lait	500 ml
¾ tasse	huile végétale	175 ml
2 tasses	fromage, râpé	500 ml
Facultatif :	olives, tranchées poivron rouge, en dés	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sucre.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides.
4. Ajouter aux ingrédients secs. Brasser jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Incorporer le fromage. Ajouter les ingrédients facultatifs, au goût.
5. Répartir le mélange dans des moules à muffins graissés ou dans lesquels on a déposé des moules individuels.
6. Cuire de 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

<b>Valeur nutritive</b> pour ½ muffin (45 g)	
<b>Calories</b>	120
<b>Lipides</b>	7 g
saturés	2 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	105 mg
<b>Glucides</b>	13 g
Fibres	1 g
Sucre	3 g
<b>Protéines</b>	4 g
Calcium	100 mg
Fer	0,5 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>	
½	Produits céréaliers
¼	Lait et substituts

