



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

Muffin à l'avoine

Rendement : 20 muffins de 70 g

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
1 ½ tasse	gros flocons d'avoine	375 ml
4 c. à thé	poudre à pâte	20 ml
½ tasse	sucre	125 ml
4	œufs, battus	4
1 ½ tasse	lait	375 ml
½ tasse	huile végétale	125 ml
¼ tasse	mélasse	60 ml
Facultatif :	bananes, pilées fraises fraîches ou congelées fruits frais, congelés ou séchés	

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (205°C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sucre.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait, l'huile et la mélasse.
4. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Mélanger juste assez pour humecter. Y ajouter les ingrédients facultatifs, s'il y a lieu.
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 (35 g)

Calories 100

Lipides 3,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 45 mg

Glucides 15 g

Fibres 2 g

Sucres 5 g

Protéines 2 g

Calcium 50 mg

Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Produits céréaliers

