

Les muffins de l'Entraide




Campagne d'Entraide
Centraide,
Partenairesanté-Québec,
Croix-Rouge canadienne, Division du Québec

Société de l'assurance
automobile

Québec





L'activité *Le muffin de l'entraide*, qui s'est déroulée l'an dernier au siège social, a connu un vif succès. Plus de 800 muffins ont été vendus au profit de la campagne d'entraide 2009. Cette année, la générosité fait le tour du Québec. En effet, 35 employés à travers la province ont accepté de partager leurs délicieuses recettes avec nous. Voici donc les recettes qui nous ont été transmises par ces généreux cuisiniers.

En vous procurant cette publication, vous contribuez à ce vaste mouvement de solidarité que constitue la campagne d'entraide.

Nous vous en remercions !

Table des matières

Muffins au citron et aux graines de pavot avec glaçage	4	Muffins à la noix de coco	29
Muffins à l'orange et aux bleuets	5	Muffins au citron et aux graines de pavot	30
Muffins pommes et sirop d'érable de la cabane à Patrick	6	Muffins double caroube	31
Muffins pommes et gruau	7	Muffins au gingembre et chocolat	32
Galettes à la mélasse (Ricardo)	8	Baklavas	33
Muffins pour le déjeuner	9	Barres au chocolat et aux courgettes (M&C)	34
Muffins aux carottes et aux courgettes	10	Muffins aux pommes et canneberges	35
Biscuits au gruau	11	Muffins nutritifs	36
Muffins aux pommes et au cheddar	12	Muffins aux courgettes et aux pacanes	37
Muffins aux zuchinis	13	Collision de goûts	38
Muffins explosion de fruits	14	Muffins aux fraises et pépites de chocolat	39
Muffins aux carottes	15	Les meilleurs muffins aux bleuets	40
Muffins au gruau	16	Pain aux bananes, beurre d'arachide et brisures de chocolat	41
Muffins légers comme de l'air	17	Muffins faciles aux carottes	42
Muffins aux pommes et au cheddar fort	18	Muffins aux noix et canneberges	43
Muffins aux bananes et aux pépites de chocolat	19	Muffins aux pommes	44
Muffins aux pommes et au caramel	20		
Muffins aux bananes, framboises et chocolat	21		
Petits pains au jambon	22		
Muffins aux pêches et au fromage à la crème	23		
Muffins pommes et cannelle	24		
Muffins au beurre d'arachide	25		
Muffins-surprises à l'avoine et aux petits fruits	26		
Muffins santé	27		
Muffins aux framboises	28		

MUFFINS AU GRUAU

- 1 tasse de **gruau**
- 1 tasse de **lait**
- 4 c. à table de **margarine**
- 1 **œuf** battu
- 1 tasse de **farine**
- 1 pincée de **sel**
- 1 c. à thé de **poudre à pâte**
- 1 tasse de **cassonade**
- 1/2 tasse de **dattes**
ou de **raisins**, au goût
- 1 **banane** écrasée ou
3/4 de tasse d'autres **fruits**

- 1 Mélanger les 4 premiers ingrédients.
- 2 Mélanger les 6 derniers ingrédients, puis les incorporer au premier mélange.
- 3 Cuire à 400 °F pendant 20 minutes.

Lyne Beaulieu



MUFFINS LÉGERS COMME DE L'AIR

- 1 3/4 tasse de **farine**
- 3 c. à thé de **poudre à pâte**
- 1 pincée de **sel**
- 1/4 de tasse de **margarine**
- 1/4 de tasse de **sucre**
- 2 **jaunes d'œufs**
- 2 **blancs d'œufs**
- 1 tasse de **lait**

- 1 Défaire la margarine en crème et ajouter le sucre et les jaunes d'œufs.
- 2 Mélanger les ingrédients secs.
- 3 Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au mélange.
- 4 Graisser les moules à muffins et les remplir aux deux tiers.
- 5 Cuire à 400 °F durant 20 à 25 minutes.

Lyne Beaulieu



MUFFINS POMMES ET CANNELLE

2 tasses de **farine tout usage**
 1 tasse de **céréales All-Bran**
 1/2 tasse de **sucre brun**
 1 c. à table de **poudre à pâte**
 1/2 c. à thé de **cannelle**
 2 **pommes** pelées
 et coupées en petits cubes
 2 **œufs**
 1 tasse de **lait**
 1/3 de tasse de **beurre fondu**

GARNITURE

2 c. à table de **farine
tout usage**
 2 c. à table de **sucre brun**
 2 c. à table de **noix
de Grenoble** hachées
 1/2 c. à thé de **cannelle**
 2 c. à table de **beurre fondu**

- 1 Chauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 Mélanger tous les ingrédients de la garniture et mettre de côté.
- 3 Mélanger la farine, les céréales, le sucre brun, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et les pommes.
- 4 Battre les œufs, le lait et le beurre. Ajouter au premier mélange. Brasser juste ce qu'il faut pour mouiller les ingrédients.
- 5 Verser dans des moules à muffins beurrés.
- 6 Saupoudrer la garniture sur la surface des muffins.
- 7 Cuire environ 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Note: Il est possible de remplacer les pommes par des pêches.

Donne 10 muffins.
 Temps de préparation: 15 minutes
 Nathalie Saint-Laurent

MUFFINS AU BEURRE D'ARACHIDE

1 tasse de **farine
de blé entier**
 3/4 de tasse
 de **gruau instantané**
 1 c. à table de **poudre à pâte**
 1 c. à thé de **bicarbonate
de soude**
 1/2 c. à thé de **sel**
 1 **œuf**
 1/2 tasse de **fructose**
 1 tasse de **lait écrémé**
 1/2 tasse de **beurre
d'arachide naturel**
 1 **banane** bien mûre écrasée
 1 c. à thé d'extrait de **vanille**

- 1 Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les 5 premiers ingrédients.
- 3 Dans un autre bol, mélanger l'œuf et le fructose et ajouter le reste des ingrédients.
- 4 Incorporer les ingrédients secs. Mélanger.
- 5 Verser la préparation dans des moules à muffins huilés ou contenant des papiers à muffins.
- 6 Cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 25 minutes.

Donne 18 muffins.
 Temps de préparation: 10 minutes

Vicky Lepitre

MUFFINS-SURPRISES À L'AVOINE ET AUX PETITS FRUITS

- 1 1/2 tasse de **farine tout usage**
- 3/4 de tasse de **flocons d'avoine** à cuisson rapide
- 1/2 tasse de **cassonade** tassée
- 2 c. à thé de **poudre à pâte**
- 1/2 c. à thé de **sel**
- 1/2 c. à thé de **cannelle**
- 1 tasse de petits **fruits frais ou surgelés (framboises et bleuets)**
- 1 tasse de **lait**
- 1/2 tasse de **mayonnaise** (Hellmann's ou similaire)
- 1 **œuf**

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
- 3 Incorporer les petits fruits en remuant.
- 4 Dans un bol moyen, battre ensemble le lait, la mayonnaise et l'œuf.
- 5 Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- 6 Avec une cuillère, répartir uniformément dans 12 moules à muffins graissés ou tapissés de moules en papier.
- 7 Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme lorsqu'on les presse légèrement.

Donne 12 muffins.
Temps de préparation : 15 minutes

Chantal Roger



MUFFINS SANTÉ

- 1 3/4 tasse de **farine de blé entier**
- 3/4 de tasse de **farine d'avoine**
- 3/4 de tasse de **céréales Bran flakes**
- 1 **œuf**
- 1 c. à table de **poudre à pâte**
- 1/2 c. à thé de **bicarbonate de soude**
- 1/2 tasse de **sucre**
- 2/3 de tasse d'**huile végétale**
- 3/4 de tasse de **jus d'orange**
- 1 tasse de **raisins secs**
- 1 c. à table de **sirop d'amaretto ou de vanille** (pour aromatiser)

- 1 Mélanger tous les ingrédients et verser le mélange dans des moules.
- 2 Cuire à 350 °F pendant 20 minutes.

Note : On peut remplacer le jus d'orange par du jus de pomme ou d'ananas. Il est aussi possible de remplacer les raisins secs par des dattes ou des morceaux d'ananas.

Donne 10 muffins.
Temps de préparation : 15 minutes

Céline Plante



MUFFINS AU CITRON ET AUX GRAINES DE PAVOT

1 **citron (zeste)**
 250 ml de **farine de blé**
 125 ml de **sucre**
 5 ml de **poudre à pâte**
 2 ml de **sel**
 60 ml de **margarine** fondue
 125 ml de **jus de citron**
 2 **œufs**
 2 c. à thé de **graines de pavot**

- 1 Bien mélanger les ingrédients secs.
- 2 Faire fondre la margarine.
- 3 Ajouter le jus de citron, les œufs et le zeste.
- 4 Ajouter le mélange d'œufs aux ingrédients secs.
- 5 Mélanger le tout.
- 6 Cuire au four à 350 °F pendant 15 minutes dans des moules vaporisés d'antiadhésif.

Nancy Mongrain

MUFFINS DOUBLE CAROUBE

500 ml de **farine**
 125 ml de **grauau**
 125 ml de **sucre**
 2 **œufs**
 60 ml d'**huile**
 1 pincée de **sel**
 5 ml de **bicarbonate de soude**
 5 ml de **poudre à pâte de caroube** ou de **cacao**
 80 ml de **poudre de caroube**
 250 ml de **brisures de caroube**
 250 ml de **lait**
 1 c. à thé de **vanille**

- 1 Mélanger dans un grand bol la farine, le grauau, le sucre, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la poudre de caroube, les brisures de caroube et le sel.
- 2 Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait et l'huile.
- 3 Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
- 4 Bien mélanger.
- 5 Verser dans des moules à muffins enduits d'antiadhésif.
- 6 Cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes.

Nancy Mongrain