

SANS PRÉPARATION :

- Servez avec le fromage à la crème comme trempette. Les enfants en raffolent!
- Servez-les avec un petit déjeuner salé : par exemple, les œufs cuits durs ainsi que les toasts Melba sont des accompagnements qui s'agencent bien avec la carotte.



AVEC PRÉPARATION :

- Préparez une salade de carottes râpées ou en juliennes et raisins secs
- Râpez les carottes et ajoutez-les à vos préparations de muffins.
- Cuisinez un potage aux carottes et accompagnez-le de pain grillé et de fromage, pour un petit déjeuner salé!
- Râpez les carottes et ajoutez-les à vos smoothies pour leur donner une belle couleur orangée! La saveur douce des carottes nantaises ne devrait pas camoufler la saveur des fruits.

Muffins de blé entier aux pommes, carottes et raisins secs



Portions
12



Préparation
20 min



Cuisson
20-25 min



crédit photo Robin Hood

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier	500 ml (2 tasses) de pommes, pelées et râpées (3 moyennes)
60 ml (¼ tasse) de sucre	125 ml (½ tasse) de carottes râpées
10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude	125 ml (½ tasse) de raisins secs
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue (facultatif)	125 ml (½ tasse) d'huile végétale
2,5 ml (½ c. à thé)	60 ml (¼ tasse) de lait
1 compote de pommes en format individuel (104 ml)	10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
	2 œufs, légèrement battus

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser ou tapisser un moule à muffins de coupelles de papier ou de silicone.

Dans un grand bol, combiner la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la cannelle (facultatif) et le sel.

Ajouter la compote, les pommes, les carottes et les raisins secs. Bien mélanger. Ajouter l'huile, le lait, la vanille et les œufs. Mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients secs soient à peine humectés.

Déposer la pâte dans le moule préparé, environ jusqu'au $\frac{3}{4}$ des cavités.

Faire cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Démouler immédiatement. Laisser refroidir et servir!



Portions
12



Préparation
10 min



Cuisson
20 min



crédit photo Cuisinez

Muffins aux carottes

INGRÉDIENTS

625 ml (2 ½ tasses)
de carottes râpées
grossièrement

125 ml (½ tasse)
de sucre

1 compote de
pommes en format
individuel (104 ml)

80 ml (⅓ de tasse)
d'huile de canola
ou de margarine

1 gros œuf

250 ml (1 tasse) de
farine de blé entier

125 ml (½ tasse) de
flocons d'avoine

2,5 ml (½ c. à thé)
de bicarbonate de
soude

2,5 ml (½ c. à thé)
de sel

2,5 ml (½ c. à
thé) de cannelle
(facultatif)

2,5 ml (½ c. à
thé) de muscade
(facultatif)

1,25 ml (¼ de c. à thé)
de poudre à pâte

½ tasse (125 ml)
de raisins secs

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Préparer une plaque à muffins en ajoutant des moules à muffins en silicone ou des cassettes de papier.

Dans le bol d'un robot culinaire, ajouter les carottes, le sucre, la compote de pommes, l'huile de canola ou la margarine, et l'œuf. Mélanger.

Dans un autre bol, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle (facultatif), la muscade (facultatif) et la poudre à pâte. Ajouter le mélange de carottes et mélanger jusqu'à homogénéité.

Répartir la pâte uniformément dans les moules à muffins.

Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.