

Muffins à la mûre

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min
Haut : maxi
Bas : maxi 15 min puis mini
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 8 à 10 muffins

Utilisez la **grande cocotte*** + le plat à tarte

Moules à muffins individuels en silicone

Caissettes en papier

- 3 œufs
- 100 g de sucre muscovado
- 150 g de farine
- 80 g de beurre
- 100 g de lait ribot
- 250 g de mûres
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille
- 50 g de noisettes décortiquées
- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez 6 muffins en réduisant de moitié les ingrédients.

Cuisson : 25 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mélangez les œufs avec le sucre, puis la farine et la levure, ajoutez le lait ribot, le beurre fondu et la gousse de vanille gratée. Une fois le mélange bien lisse et homogène ajoutez les noisettes concassées et les mûres.
- 2 Mettez l'eau dans la cocotte et ajoutez le plat à tarte. Disposez vos moules à muffins dans le plat à tarte et ajoutez dans chaque moule une caissette en papier. Remplissez les caissettes jusqu'à 1 cm du bord.
- 3 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : en utilisant le muscovado (sucre complet non raffiné) pour sucrer les muffins vous diminuez l'indice glycémique de ce dessert. La mûre est une bonne source de flavonoïdes, qui jouent un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Les vitamines C et E (antioxydantes) permettent de lutter contre la dégénérescence cellulaire et les phénomènes inflammatoires.