

Recette bio : muffins aux myrtilles sans gluten

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



J'adore les myrtilles, je trouve toujours que la saison est trop courte. Je n'en congèle pas car j'essaie de manger des fruits et légumes de saison. Mon muffin préféré est le muffin aux myrtilles, alors quand j'ai aperçu ce petit paquet de myrtilles qui m'appelaient, je l'ai acheté pour m'en occuper :).

Pour 12 muffins aux myrtilles

Temps de préparation : 12min

Temps de cuisson : 20min

Ingrédients

- 350g de farine de riz complet
- 185g de sucre de canne blond
- 125g de myrtilles fraîches
- 100g de margarine végétale non hydrogénée
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de purée de myrtilles (facultatif)
- 1,5 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 1/4 de litre de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe d'extrait de vanille

1. Dans un récipient mettez la margarine et le sucre et fouettez jusqu'à obtenir une texture de pommade.
2. Ajoutez les œufs et fouettez de nouveau. A ce stade vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de la purée de myrtilles et bien mélanger.

3. Ajoutez la farine, la poudre à lever et la pincée de sel. Bien mélanger.
4. Délayez avec le lait d'amande et l'extrait de vanille.
5. Ajoutez les myrtilles fraîches délicatement pour ne pas les casser.
6. Versez la préparation dans votre plaque de moule à muffins (huilez d'abord ou mettre un papier de cuisson).
7. Mettez thermostat 6 (180°C) pendant 20 minutes.

Le conseil de Karen

Testez la cuisson en plongeant un couteau dans un muffin, le couteau doit ressortir propre :)