



## Muffins aux bananes et aux noix



PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 30 MIN

À la recherche d'une recette de savoureux muffins aux bananes? Ces muffins sont un excellent choix! Dégustez-les à la pause-café, à l'heure du thé ou au déjeuner.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 1 3/4 tasse de farine
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *Jell-O* à la vanille
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de noix grillées et hachées, divisés
- 1 œufs
- 1 tasse de bananes bien mûres écrasées (environ 3)
- 1/3 tasse d' huile
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de lait

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 350 °F.

#### Étape 2

Mélanger la farine, la préparation pour pouding, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel; incorporer 1/2 t des noix. Fouetter les œufs, la banane, l'huile, le sucre et le lait dans un bol séparé, jusqu'à homogénéité. Ajouter au mélange de farine, remuer juste assez pour humecter. (La pâte sera grumeleuse.)

#### Étape 3

Verser le mélange dans 12 moules à muffins vaporisés d'un enduit à cuisson; garnir du reste des noix.

#### Étape 4

Cuire de 25 à 30 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules 5 min avant de démouler et de servir.

# Conseils des Cuisines Kraft



## Substitution(s)

Préparez la recette avec des pacanes grillées hachées.

## Savoir-faire Pâte à pain et à muffins rapide à préparer

Versez le mélange d'ingrédients liquides dans le mélange d'ingrédients secs; remuez juste assez pour que les ingrédients secs soient humectés. (La pâte sera grumeleuse.) Si vous mélangez trop, vous obtiendrez des pains ou des muffins trop durs ou d'une texture caoutchouteuse. Verser la pâte dans un moule à pain graissé et fariné ou dans des moules à muffins graissés ou tapissés de coupes en papier. Faites cuire comme indiqué.

## Muffins aux bananes et aux morceaux de chocolat

Préparez la recette comme indiqué en remplaçant les noix par 4 oz (1/2 paquet de 225 g) de chocolat mi-sucré *Baker's haché*.

## Calories **260**

	% valeur quotidienne
<i>Matières grasses 12 g</i>	18 %
<i>Matières grasses saturées 1 g</i>	5 %
<i>Cholestérol 15 mg</i>	
<i>Sodium 330 mg</i>	14 %
<i>Glucides 36 g</i>	12 %
<i>Fibres alimentaires 2 g</i>	8 %
<i>Sucres 18 g</i>	
<i>Protéines 4 g</i>	
<i>Vitamine A</i>	2 %
<i>Vitamine C</i>	2 %
<i>Calcium</i>	2 %
<i>Fer</i>	8 %

## Portions

12 portions de 1 muffin (70 g) chacune