



## Muffins du matin au bananes et pacanes

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

12 MUFFINS | 0:20 PRÉPARATION | 0:30 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

250 ml Farine de blé entier  
(1 tasse)

250 ml Farine tout usage  
(1 tasse)

125 ml Flocons d'avoine (grauu) à cuisson rapide ou à l'ancienne  
(1/2 tasse)

5 ml Poudre à pâte  
(1 c. à thé)

2 ml Bicarbonate de soude  
(1/2 c. à thé)

1 ml Cannelle en poudre  
(1/4 c. à thé)

125 ml Margarine Becel®  
(1/2 tasse)

175 ml Sucre  
(3/4 tasse)

### Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Recouvrir un moule à 12 muffins de moules en papier; réserver.

Mélanger les farines, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle dans un grand bol; réserver.

Battre la margarine Becel® Or et le sucre dans un autre grand bol avec un malaxeur électrique à vitesse moyenne-élevée jusqu'à consistance légère et moelleuse, environ 5 minutes.

Incorporer en battant les oeufs, le yogourt et la vanille, en raclant les parois de temps à autre, jusqu'à consistance homogène.

Battre graduellement le mélange de farine jusqu'à consistance homogène.

Ajouter les bananes et les pacanes.

Répartir uniformément dans les moules à muffin préparés.

Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir 10 minutes sur une grille métallique; retirer des moules et laisser refroidir complètement.

Source : Becel

### Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances

**2** Oeuf

---

**250 ml** Yogourt nature ou à la vanille sans gras  
**(1 tasse)**

---

**10 ml** Extrait de vanille  
**(2 c. à thé)**

---

**2** Bananes, mûres en purée

---

**125 ml** Pacanes  
**(1/2 tasse)**

---

découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---