

Muffins Ali Baba

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Abricots séchés	25	25
Jus d'orange non sucré	175 ml	¾ tasse
Jus de citron frais	25 ml	2 c. à table
• Graines de sésame	25 ml	2 c. à table
• Farine de blé entier	250 ml	1 tasse
Farine tout usage	175 ml	¾ tasse
Sucre	50 ml	¼ tasse
Poudre à pâte	10 ml	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	2 ml	½ c. à thé
Pruneaux séchés, hachés	7	7
• Œufs battus	2	2
Huile	50 ml	¼ tasse
Lait 2 % m.g. ou moins	125 ml	½ tasse
Graines de sésame	10 ml	2 c. à thé

RENDEMENT : 12 muffins

MODE DE PRÉPARATION

- Chauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Passer les abricots et les jus de fruits au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Mettre de côté.
- Dans une poêle, griller légèrement les graines de sésame. Mettre de côté.
- Mélanger les ingrédients secs, les pruneaux et les graines de sésame grillées. Mettre de côté.
- Mélanger les œufs, l'huile et le lait. Ajouter la purée d'abricots ; brasser. Incorporer aux ingrédients secs, en brassant juste assez pour les humecter. Dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier, répartir successivement la pâte puis les graines de sésame. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin en ressorte propre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 31,7 g

Fibres : 3,1 g

Protéines : 4,9 g

Lipides : 6,0 g

