

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du MARDI 14 avril

Muffins aux agrumes, sans sucre, ni farine

Ingrédients pour 10 muffins :

- 100 g de noix de cajou ou amandes ou noisettes
- 200 g de dattes, ou abricots secs ou figes sèches ou raisins secs (non moelleux-se)
- 10 c à soupe d'huile d'olive (ou tournesol ou huile de coco)
- 40 g de flocons d'avoine ou autres flocons, sans gluten si souhaité
- 4 œufs
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 c à café de cannelle ou épices pain d'épices ou vanille (facultatif)

Pour le sirop

- 3 clémentines ou 1 orange ou 1 citron ou 1 pamplemousse
- cannelle, vanille (facultatif)

PRÉPARATION : (15 mn / cuisson 20 mn)

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un mixeur lame en S, hacher les noix de cajou. Y ajouter les dattes coupées en morceaux ainsi que les flocons, la cannelle, les zestes d'agrumes et la levure. L'ensemble doit faire un sable grossier.
- Battre les œufs avec l'huile. Ajouter le contenu du mixeur et mélanger.
- Verser dans un moule à cake ou des moules à muffins (2 cuillères à soupe par moule).
- Enfourner pour 20 minutes environ pour les muffins et 45 minutes environ pour le cake.

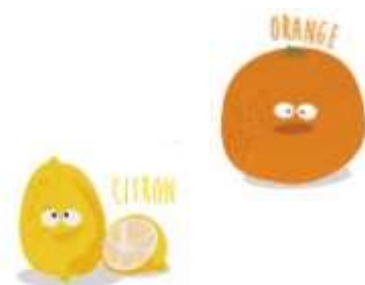
Ce gâteau peut également se cuire à la vapeur avec les mêmes temps de cuisson.

Il n'aura pas de croûte mais sera très moelleux.

Le sirop

- Presser le jus des clémentines et mélanger avec un peu de cannelle si vous le souhaitez.
- Verser deux cuillères à soupe de sirop sur chaque muffin, directement dans les moules et laisser les muffins s'imbibler au frais.

Démoulez et régalez-vous !



**BON ENCAS
de besoin
uniquement !**

