

## Muffins à la citrouille et aux raisins secs

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F)

Deux plaques de 12 moules à muffins graissés ou tapissés de papier

|        |  |              |
|--------|--|--------------|
| 500 ml | farine de blé entier   | 2 tasses     |
| 375 ml | farine tout usage  | 1 1/2 tasse  |
| 250 ml | sucré granulé  | 1 tasse      |
| 20 ml  | poudre à pâte  | 4 c. à thé   |
| 5 ml   | bicarbonate de soude   | 1 c. à thé   |
| 15 ml  | cannelle   | 1 c. à table |
| 5 ml   | muscade moulue   | 1 c. à thé   |
| 5 ml   | gingembre moulu  | 1 c. à thé   |
| 1 ml   | sel  | 1/4 c. à thé |
| 375 ml | raisins secs   | 1 1/2 tasse  |
| 1      | boîte de 398 ml (14 oz)<br>de purée de citrouille<br>(non pas de la garniture à tarte) | 1            |
| 125 ml | huile végétale   | 1/2 tasse    |
| 500 ml | babeurre ou lait sur   | 2 tasses     |
|        | 3 œufs   | 3            |

1. Réunir dans un grand bol la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, le gingembre, le sel et les raisins secs.
2. Dans un autre bol, mélanger la citrouille, l'huile, le babeurre et les œufs.
3. Creuser un grand puits au milieu des ingrédients secs et y verser le mélange d'ingrédients liquides d'un seul coup. Remuer délicatement pour mélanger quelque peu.
4. Déposer la pâte à la cuillère dans les moules. Cuire les muffins au four préchauffé de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher.

### PAR PORTION

Calories : 191

Fibres alimentaires : 2 g

Matières grasses : 6 g

Glucides : 33 g

Protéines : 4 g

**Donne 24 muffins**

**Tracy Nash, Dt. P.**

*Servez ces délicieux muffins avec du jus ou un fruit, un verre de lait et un œuf minute pour un bon déjeuner facile à préparer.*

**Recette tirée du livre  
NOS MEILLEURES RECETTES  
produit par Les diététistes du Canada,  
édition Trécarré 2002.**