

MUFFINS AUX LENTILLES ET À LA BANANE

INGRÉDIENTS (12 muffins)

- 1 c. à soupe de farine de lin moulue + 2½ c. soupe d'eau
- ¾ tasse de graines de chia et ¼ tasse d'eau
- ¾ tasse de lentilles brunes rincées en conserve et ¼ tasse d'eau
- 1 1/3 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- ¼ de tasse d'huile de canola
- ½ tasse de sucre
- 1 tasse de bananes mûres écrasées
- 1 c. à café d'extrait de vanille

INGRÉDIENTS (taille de la classe : 24 élèves)

- 2 c. à soupe de farine de lin moulue + 5½ c. soupe d'eau
- 2 c. à soupe de graines de chia et ½ tasse d'eau
- 1½ tasse de lentilles brunes rincées en conserve et ½ tasse d'eau
- 2 2/3 tasse de farine de blé entier
- 2 c. à café de bicarbonate de soude
- 2 c. à café de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- ¼ de tasse d'huile de canola
- 2 tasses de sucre
- 2 tasses de bananes mûres écrasées
- 2 c. à café d'extrait de vanille



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 400 °F et placez des moules à muffins dans un moule à muffins standard de 6 cm (2,5 po).
2. Préparez le substitut d'œuf de lin en ajoutant l'eau au lin et en mélangeant avec une cuillère.
3. Préparez le gel de chia en ajoutant l'eau au chia et mélangez avec une cuillère.
4. Laissez le substitut d'œuf de lin et le gel de chia épaissir pendant au moins 5 minutes.
5. Préparez la purée de lentilles en ajoutant les lentilles brunes en conserve rincées et l'eau dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduisez en purée jusqu'à consistance lisse. Mettez le tout de côté.
6. Dans un bol de taille moyenne, combinez la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel, et fouettez le tout.
7. Dans un autre bol de taille moyenne, combinez le gel de chia, le gel de lin, la purée de lentilles, le sucre, l'huile de canola, les bananes écrasées et la vanille.
8. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez-les avec une spatule ou une cuillère en bois en veillant à ne pas trop mélanger.
9. Déposez 3 c. à soupe de pâte dans chaque moule à muffins.
10. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le cure-dent en ressorte propre.

CONSEIL DE CUISINE

L'utilisation d'une cuillère à portion vous fera gagner beaucoup de temps lors de la préparation des muffins. Il suffit de remplir la cuillère et d'appuyer sur le levier de déclenchement pour obtenir des muffins de forme et de taille parfaites sans craindre de manquer de pâte. Pour des muffins standard, essayez une cuillère n° 20 (3 c. à soupe).

FAIT INTÉRESSANT

Les lentilles sont riches en protéines, en fibres, en potassium et en folates, ce qui en fait un complément idéal à une alimentation saine pour le cœur.