



MUFFINS AUX FRAMBOISES

— Amandes & Citron —

. Pour une dizaine de muffins .

- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de maïs / 40g
- . Fécule de maïs / 40g
- . Poudre d'amande blanche / 80g
- . Amandes complètes / 80g
- . Sucre de canne complet / 80g
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc
- . Pincée de sel
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Purée d'amande blanche / 30g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Zeste de citron(s) bio / 1 càc légèrement bombée
- . Jus de citron / 2 càs

- . Framboises (surgelées) / 100g

- . Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- . Commencez par prélever le zeste de citron (un ou deux citrons, selon leur taille). Il vous faut l'équivalent d'une cuillère à café légèrement bombée de zeste.
- . Pressez-le(s) pour récupérer deux cuillères à soupe de jus.
- . Dans un grand saladier, mélangez le lait de soja avec le jus de citron et laissez reposer le temps de préparer la suite. La préparation doit épaissir grâce à l'acidité du citron qui fait « cailler » le lait.
- . Versez les amandes dans le bol de votre robot mixeur. Mixez jusqu'à ce qu'elles soient finement concassées.
- . Ajoutez tous les ingrédients secs : farines, fécule, poudre d'amande, sucre, bicarbonate, sel, zeste de citron. Mixez brièvement juste le temps que tout soit mélangé.
- . Faites fondre l'huile de coco, il faut qu'elle soit entièrement liquide.
- . Dans un petit bol, mélangez-la avec la purée d'amande pour obtenir une crème lisse.
- . Versez cette préparation dans le robot par-dessus le mélange poudreux.
- . Mixez le tout une dernière fois, juste le temps d'obtenir une préparation homogène. Raclez les parois du bol avec une spatule entre temps, si nécessaire, pour faciliter le mixage.
- . Versez ce mélange sec dans le grand saladier qui contient le liquide lait de soja + jus de citron.
- . Mélangez le tout avec une spatule, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène. Essayez de ne pas travailler excessivement la pâte et faites en sorte de l'enrober avec de grands mouvements circulaires, pour qu'elle reste suffisamment aérée.
- . Huilez vos moules à muffins en les badigeonnant à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.
- . Versez la pâte à l'intérieur.

Suite au verso >



MUFFINS AUX FRAMBOISES

— Amandes & Citron —

. Pour une dizaine de muffins .

- . Farine de riz semi-complète / 40g
- . Farine de maïs / 40g
- . Féculé de maïs / 40g
- . Poudre d'amande blanche / 80g
- . Amandes complètes / 80g
- . Sucre de canne complet / 80g
- . Bicarbonate alimentaire / 1 demi-càc
- . Pincée de sel
- . Lait de soja nature / 100ml
- . Purée d'amande blanche / 30g
- . Huile de coco vierge / 30g
- . Zeste de citron(s) bio / 1 càc légèrement bombée
- . Jus de citron / 2 càs

- . Framboises (surgelées) / 100g

. Pour finir, placez les framboises dans la pâte.

Vous n'êtes pas obligé de le faire mais personnellement, je préfère d'abord casser mes framboises en brisures, pour pouvoir répartir des morceaux un peu partout dans les muffins. Déposez les framboises (ou brisures de framboises) sur la pâte puis enfoncez-les à l'intérieur.

. Enfournez à mi-hauteur pour 25 minutes environ, selon la puissance de votre four et l'épaisseur de vos muffins.

. Laissez-les bien refroidir avant de les démouler pour qu'ils se raffermissent. Encore chauds, ils sont beaucoup trop fragiles. Et enfin, régalez-vous !