

MUFFINS à LA CAROTTE AVEC UN CRUMBLE AUX NOIX ET AUX GRAINES



Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 20mn - Nombre de portions: 8

Ingrédients:

- 120g Flocons d'avoine
- 40g Noix
- 1cs Graines de courges
- 1cs Graines de Chia
- 1/4 cc Cardamome en poudre
- 1/2 cc Cannelle en poudre
- 130g Beurre
- 80g Sucre brun
- 180g Carottes
- 50g Farine
- 2 Oeufs
- 1/2 cc Bicarbonate de soude
- 1/2cc Poudre à lever chimique
- 1 pincée Sel

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C
- Graisser les moules
- Placer 120g de flocons d'avoine dans un bol et les moudre 20 sec/vitesse 10. Transférer dans un bol et mettre de côté.
- Placer 40g de noix dans un bol de mixage et les hacher 5 sec/vitesse 6.
- Ajouter les graines, la cardamome, la cannelle, 30 g de beurre et 50 g de cassonade foncée puis mélanger 10 sec/vitesse 4. Transférer dans un autre bol propre et réserver.
- Placer 180g de carottes dans le bol de mixage et râper 10 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule.
- Ajouter les 100 g de beurre restants et faire fondre 5 min/60°C/vitesse 1.
- Ajouter l'avoine moulue réservée, 50g de farine, 2 œufs, 1/2 cc de bicarbonate de soude, 1/2 cc de poudre à lever, une pincée de sel et les 30 g de sucre brun, puis mélanger 20 sec/vitesse 4.
- Répartir la pâte dans les moules. Saupoudrer le crumble préparé dans chaque cavité, en appuyant légèrement sur

le crumble pour le faire pénétrer dans la pâte.

- Cuire au four pendant 18 à 20 minutes

- Laisser refroidir complètement sur une grille avant de retirer délicatement du moule