

Muffins au son

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Portions : 12

Ingrédients

1 tasse (250 ml) céréales All-Bran
1 tasse (250 ml) lait écrémé
2 c.à soupe (30 ml) margarine
1/4 tasse (65 ml) sucre
1 oeuf, battu
1 tasse (250 ml) farine tout-usage, tamisée
1 c.à soupe (15 ml) [poudre à pâte](#)
1/4 c.à thé (1 ml) sel

Étapes

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Ajouter le son au lait et laisser reposer 5 minutes pour ramollir.
3. Ramollir la margarine en la battant légèrement. Ajouter le sucre et mélanger. Ajouter l'oeuf battu.
4. Ajouter le mélange margarine-sucre au mélange son-lait. Mélanger mais ne pas battre.
5. Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel.
6. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides sans trop mélanger. Il faut humecter délicatement.
7. Remplir au 3/4 des moules à muffins graissés.
8. Placer sur la grille du centre et cuire à 400°F (200°C) de 9 à 10 minutes.



Note

Le sucre peut être remplacé par son équivalent de succédané de sucre.
Cette recette est adaptée d'une recette offerte par le site Minçavi.com.