

## Muffins potinoisette

(recette sucrée)

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 



### Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

**Gluten** : remplacer la farine par de la féculé de maïs

**Œuf** : choisir une base recette de muffins sans œuf

**Lait** : remplacer par l'eau de cuisson du potimarron

**Fruits à coque** : pas de noisette

## Ingédients

4  
pers.

Pour 6 personnes = 12 muffins

**500 g** de potimarron cru

( env. ½ petit potimarron)

**150 g** de farine

**250 g** de mascarpone

**100 g** de sucre roux

**60 g** de poudre de noisettes

**60 g** de noisettes entières décortiquées

**3** œufs

**2 C** à soupe de lait

**2 C** d'huile de tournesol

**1** sachet de levure chimique

**1** pincée de sel

## Coût

**0,85 € / pers.**

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



## Temps

**1h10**  
de préparation

Dont **40 min** de cuisson



## Préparation

- Laver le potimarron sous l'eau et brosser la peau ou frotter la avec la main pour enlever les résidus de terre.
- On conserve la peau du potimarron. Le couper en 2 et retirer les graines à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Couper le potimarron en morceaux ; les mettre dans une casserole d'eau non salée et faire cuire (15 min à partir du moment où l'eau bout). Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.
- Faire chauffer le four Th 6 (180°).
- Egoutter le potimarron ; mixer la chair.
- Dans un saladier, mettre tous les ingrédients secs et mélanger : farine, levure, sucre, sel, poudre de noisette.
- Dans un bol, mettre tous les ingrédients « humides » et mélanger : œufs, huile, lait.
- Ajouter les deux préparations ensemble dans le saladier. Ajouter la purée de potimarron et mélanger.
- Garder 12 noisettes entières de côté et concasser grossièrement les autres ; les ajouter à la pâte et mélanger.
- Remplir les moules à muffins ; déposer 1 noisette entière au-dessus pour décorer.
- Faire cuire env. 25 min à th 6 (180°)
- Laisser refroidir avant de démouler.

## Alternatives et astuces

- Ajouter des épices dans la pâte avant cuisson : cannelle, 4 épices, mélange d'épices pour pain d'épices, gingembre, poivre noir en grain.
- Remplacer la noisette par de l'amande, de la noix (fruits entiers + poudre).
- Ajouter des zestes d'oranges, de l'orange confite, des pépites de chocolat noir.
- S'il reste de la purée de potimarron faire un potage : ajouter de l'eau, de l'ail et du curry.

## Informations

### Diététiques et nutritionnelles

**Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :** féculents, produits sucrés, un peu de légumes.

**Ce plat apporte par personne :**  
1 part de féculents ( 18 g d'amidon /pne)  
60 g de légumes (potimarron qui est un peu plus sucré que la moyenne des légumes).

**Pour que le repas soit complet et équilibré,** ajouter au moins 100 g de légumes, une portion adaptée de viande/poisson/œuf ou autre aliment riche en protéines, un produit laitier et un fruit peu sucré.

**Si la recette convient aux diabétiques : OUI**  
Le repas doit être complet et équilibré. Ce plat apporte 40,6 g de glucides/personne dont 18 g d'amidon. Penser à consommer des légumes riches en fibres dans le même repas afin d'améliorer la glycémie.

### Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI avec des adaptations

Ce plat ne contient aucun aliment riche en acides gras saturés.

### Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Supprimer la pincée de sel. La levure chimique apporte 0,65 g de sel /pne (à tenir compte en fonction des recommandations du médecin).

**ATTENTION :** dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

