

Epices & moi ...



Petits pains à la pomme et aux framboises, & streusel d'avoine

Ce qu'il faut :

{ Pour 5 petits pains ou une douzaine de muffins }

80 g de farine de quinoa

60 g de farine d'avoine

50 g de poudre d'amande

30 g de son d'avoine

1 pincée de sel

1 pincée de bicarbonate de soude

1 càc de poudre à lever

50 g de cassonade { 100 g pour les becs sucrés }

1/2 à 1 càc de cannelle

Le zeste d'un citron bio ou non traité

30 g d'huile de colza

2 càs de purée d'amande

1 oeuf légèrement battu

50 g de compote de pommes non sucrée maison ou du commerce

130 à 150 g de lait de soja à la vanille tiède

100 g de framboises fraîches ou congelées

1 pomme pelée et hachée

Streusel d'avoine :

1 càs de purée d'amande

25 g de petits flocons d'avoine { epeautre, millet, ... }

1 belle pincée à 1 càc de cannelle { selon les goûts }

1 belle pincée à 1 càc de gingembre en poudre { selon les goûts }

Ensuite, comment faire ?

Préchauffer le four à 200°.

Beurrer ou huiler si nécessaire des moules à muffins ou rectangulaires.

Tamiser les farines, ajouter la poudre d'amande, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le son d'avoine, la cassonade, la cannelle, le zeste de citron et le sel dans un bol et bien mélanger.

Dans un autre plat, fouetter ensemble l'huile, la purée d'amandes, l'oeuf battu, la compote de pommes et le lait.

Ajouter ensuite le mélange liquide sur les farines, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Incorporer délicatement la pomme hachée ou coupée en petit dés jusqu'à ce qu'elle soit amalgamée à la préparation.

Répartir la pâte au 3/4 dans les moules.

Le streusel d'avoine :

Mélanger tous les ingrédients du streusel dans un plat avec les doigts ou encore une fourchette.

Placer les framboises sur le dessus de la pâte, et ensuite garnir de streusel d'avoine.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes (22 pour des muffins et 25 pour mes petits pains rectangulaires), ou tester la cuisson en insérant un cure-dent dans les petits pains, il doit en ressortir sec et propre.

Laisser reposer pendant une dizaine de minutes avant de démouler les pains sur une grille. Laisser refroidir.