



Muffins rustiques aux mûres, noisettes et ... chocolat

- { Pour une dizaine de muffins }
- ✓ 80 g de farine de riz
 - ✓ 100 g de farine 6 céréales { un mélange de seigle, avoine, maïs, orge, épeautre, soja }
 - ✓ 45 g de son d'avoine ou de millet
 - ✓ 20 g de flocons d'avoine
 - ✓ 50 g de poudre de noisette
 - ✓ 1 càc de poudre à lever
 - ✓ 1 grosse pincée de bicarbonate de soude
 - ✓ 50 à 100 g de cassonade { au goût }
 - ✓ 1 càc pleine de cannelle en poudre { ou + au goût }
 - ✓ 20 cl de lait de noisette
 - ✓ 1 càs de vinaigre de pomme { ou de cidre }
 - ✓ 50 g de noisettes hachées
 - ✓ 2 càs rases d'huile de noisette
 - ✓ 60 g de compote de pomme maison non sucrée { ou du commerce }
 - ✓ 200 g de mûres fraîches
 - ✓ 40 à 50 g de chocolat au lait de riz concassé
 - ✓ Quelques noisettes concassées

Ensuite, comment faire ?

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un plat, mélanger les farines, le son d'avoine, les flocons d'avoine, la poudre de noisette, la poudre à lever et la bicarbonate de soude, la cassonade et la cannelle.
- Faire tiédir le lait de noisette et y verser le vinaigre de pomme. Réserver.
- Mixer les 50 g noisettes longuement au mixeur (attention de ne pas brûler le moteur du mixeur, prévoir des arrêts ...) jusqu'à la poudre devienne une purée. Incorporer l'huile de noisette et mixer en une purée homogène.
- A 3 càs pleines de cette purée de noisette, ajouter la compote de pomme et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Incorporer le mélange de lait de noisette et de vinaigre de pomme. Mélanger à nouveau.
- Verser la pâte des liquides sur les ingrédients secs, et mélanger le tout à la spatule.
- Ajouter les mûres (en conserver quelques-unes pour le dessus du muffin) à la pâte et mélanger délicatement.
- Remplir les moules à muffins préalablement huilés au 3/4.
- Enfoncer délicatement les mûres restantes et le chocolat concassé (les enfoncer un peu plus que moi ...) et répartir quelques noisettes concassées.
- Enfournier pendant 18 à 20 minutes.
- Laisser tiédir voir refroidir avant de la déguster.