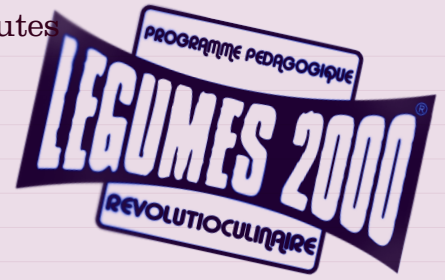


# MUFFINS CANADIENS

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 à 25 minutes

- de 10€



## Ustensiles :

- 1 four
- Moules à muffins
- 2 saladiers
- 1 économe
- 1 fouet

## Ingrédients :

- 3 grosses courgettes
- 3 carottes
- 1 œuf
- 2 mugs de farine (200g)
- 1 sachet de levure
- 75g de sucre
- 12,5 cl de lait
- 5 cl d'huile de tournesol
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de sel

Cet après-midi, vous organisez un goûter en l'honneur de R'né, votre ami canadien. Au programme, visionnage d'un documentaire sur la survie des caribous suivi de l'histoire du sirop d'érable. Pour parfaire cet instant délicieusement enrichissant, préparez des muffins aux saveurs québécoises.

**1.** Pour commencer, préchauffez votre four à 200°C/th.7. Tabernacle, c'est qu'il fait chaud !

**2.** Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, la cannelle et le sel. Cela vous rappelle l'été indien où vous aviez visité votre grand-tante Céline à Montréal.

**3.** Prenez ensuite vos belles courgettes et vos carottes. Enlevez leur peau à l'aide d'un économe, puis râpez-les.

**4.** Dans un autre saladier, battez l'œuf avec l'huile, le sucre, le lait et les légumes râpés en utilisant un fouet.

**5.** Mélangez maintenant les contenus des deux saladiers. C'est cela oui, encore plus fort ! Passez un disque de ce nouveau chanteur dans le vent d'origine canadienne : Jean-Michel Grizou. Quelle ambiance tabernacle ! **6.** Pour finir, versez votre mélange dans 12 moules à muffins et mettez-les au four 20 min. Les caribous n'ont qu'à bien se tenir !