

Muffins aux courgettes (épinards, bettes à cardes, kale ou tomates vertes)

Des surplus de kale, courgettes, bettes à cardes, épinards ou tomates vertes et voilà elles peuvent être vite transformées en délicieux muffins santé – ou moins santé si on y a joute un glaçage.

Inspiration : <https://www.viragemagazine.com/cupcakes-au-citron-miel-et-chou-kale/>

Les ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine d'épeautre entière ou autre farine
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de chou kale ou courgette ou épinard ou bettes à cardes ou tomates vertes, haché grossièrement et tassé
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile de canola
- Zeste de 2 citrons bio, finement râpé
- 2 œufs moyens, tempérés
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de miel liquide



La préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Déposer des moules de papier dans des moules à muffins.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Réserver.
- Blanchir les ingrédients verts dans l'eau bouillante pendant 1 minute.
- Égoutter et plonger dans l'eau glacée jusqu'à refroidissement.
- Égoutter et essorer en pressant avec la main.
- Déposer dans la jarre du mélangeur avec 80 ml (1/3 tasse) de yogourt, l'huile et le zeste de citron.
- Pulser jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Réserver.
- Au batteur électrique, blanchir les œufs avec le sucre en fouettant pendant 10 minutes.
- Incorporer le miel.
- À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange vert, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Répartir dans les moules et cuire au four de 23 à 26 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.
- Laisser refroidir complètement.



Peut se congeler.

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2019-08-10

<http://www.jardinslaprairie.com>