

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers
14210 Evreux
(ex-ventu cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiche recette : Muffins abricots et amandes

Ingrédients (6 muffins):

120 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
25 g d'amandes effilées
60 g de cassonade
85 g d'abricots secs moelleux (6 abricots secs)
60 g de beurre
1 œuf
100ml de lait ½ écrémé
½ cuillère à café d'arôme d'amandes amères

Etapas :

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : la farine, la levure chimique, le sel, la cassonade, les amandes effilées et les abricots secs coupés en 4.

Dans un autre récipient, faire fondre le beurre. Ajoutez 1 œuf battu en omelette, le lait et l'arôme d'amandes amères.

Versez les ingrédients liquides dans les secs et mélangez délicatement. Il ne faut pas que la consistance soit complètement homogène.

Remplissez les alvéoles d'un moule à muffins (beurré ou avec caissettes en papiers) au 2/3.

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 25 minutes de cuisson.