



MUFFINS AU SON ET AUX BLEUETS



Produit : Céréales All-Bran Flakes®

Format : 6 x 1 kg

Code de commande : 70140 (000 64100 00949 3)

Temps de préparation : 20 minutes

Méthode de cuisson : Cuisson au four

Ustensile de service : Pinces

Présentation suggérée : Servir avec du beurre ou du beurre d'arachide au petit déjeuner ou comme collation à teneur élevée en fibres.

Donne : 24 portions

Portion : Chacune (88 g / 3 oz)

Ingédients :

Valeur nutritive	
Calories	200 kcal
Protéines	5 g
Cholestérol	20 mg
Total des lipides	6 g
Gras saturés	1 g
Gras trans	0 g
Glucides	35 g
Fibres alimentaires	2 g
Sucres totaux	13 g
Sodium	270 mg
Potassium	125 mg
Calcium	150 mg
Fer	2,5 mg
Vitamine A	0 mg
Vitamine C	0,82 mg

Étapes	Ingédients	24 portions	
		Métrique	Impérial
1	Sucre blanc	27 g	1 oz
1	Cannelle	5 ml	1 c. à thé
2	Farine tout usage	470 g	1 lb + 1 c. à soupe
2	Sucre blanc	205 g	7 oz
2	Sel de table	5 ml	1 c. à thé
2	Poudre à pâte	30 g	2 c. à soupe
3	Céréales All-Bran Flakes®	204 g	1,5 Qt
3	Lait 2 %	625 ml	2 ½ tasses
4	Oeufs liquides ou gros oeufs	100 ml ou 2 oeufs	½ tasse + 4 c. à thé ou 2 oeufs
4	Huile de canola	125 ml	½ tasse
5	Bleuets congelés	290 g	10 oz



MUFFINS AU SON ET AUX BLEUETS

Étapes de préparation :

Se laver les mains avant, pendant et après la préparation. Nettoyer et désinfecter les surfaces et l'équipement.

1. Préchauffer le four à convection à 190 °C / 375°F. Préparer la garniture de sucre et de cannelle en mélangeant le sucre blanc et la cannelle dans un petit bol. Réserver pour une étape ultérieure.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine tout usage, le sucre blanc, le sel de table et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans un bol de mélangeur de comptoir ou de plancher, ajouter les **céréales All-Bran Flakes®** et le lait. Laisser reposer pendant environ 5 minutes, en laissant les céréales ramollir.
4. Ajouter les oeufs liquides et l'huile aux céréales; bien battre pour bien mélanger. Ajouter le mélange de farine en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
5. Incorporer les bleuets et mélanger délicatement.
6. Répartir la pâte à l'aide d'une cuillère portion numéro 10 dans un moule à muffins légèrement vaporisé d'un enduit végétal ou tapissé de coupelles de papier. Saupoudrer uniformément la garniture de cannelle et de sucre sur les muffins.
7. Faire cuire au four pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher. Laisser refroidir dans le moule, puis transférer les muffins préparés dans un contenant ou un emballage hermétique.

REMARQUE : Refroidir et conserver le produit couvert à température ambiante; éviter de le conserver pendant plus de 2 jours ou dans des environnements chauds et humides, car cela pourrait favoriser la formation de moisissures.

PCC – Maintenir à une température inférieure à 4 °C / 40 °F.

***Variantes :** Si souhaité, remplacer les bleuets par des raisins secs ou des brisures de chocolat; à noter que cela ne sera pas reflété dans le tableau de la valeur nutritive.*

Nous vous rappelons qu'il est important de vérifier la présence d'allergènes et de lire les étiquettes des produits emballés. La création de cette recette est basée sur la suggestion d'utiliser des produits de céréales Kellogg's®. L'utilisation de produits d'autres marques pourrait donner des résultats différents.