

## Recettes saines pour votre coeur

### Muffins aux canneberges réguliers

Farine tout usage	2 tasses (500 ml)
Sucre	½ tasse (125 ml)
Poudre à pâte	1½ c. à thé (7 ml)
Bicarbonate de sodium	1 c. à thé (5 ml)
Sel	½ c. à thé (2 ml)
Lait entier	1 tasse (250 ml)
Oeuf	1
Beurre fondu	½ tasse (125 ml)
Canneberges séchées	½ tasse (125 ml)

### Muffins aux canneberges santé

Flocons d'avoine (à cuisson rapide)	½ tasse (125 ml)
Son d'avoine	½ tasse (125 ml)
Farine tout usage	½ tasse (125 ml)
Farine de blé entier	½ tasse (125 ml)
Germe de blé	¼ tasse (50 ml)
Sucre	1/3 tasse (80 ml)
Poudre à pâte	1½ c. à thé (5 ml)
Bicarbonate de sodium	1 c. à thé (5 ml)
Sel	½ c. à thé (2 ml)
Bananes mûres écrasées*	1½ tasse (375 ml)
Blancs d'œufs	2
Huile végétale	3 c. à table (45 ml)
Canneberges (fraîches ou surgelées)	1 tasse (250 ml)

Préchauffer le four à 190°C (375°F). Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs et réserver. Dans un autre bol, mélanger les bananes, les blancs d'œufs et l'huile afin d'obtenir une préparation onctueuse. Ajoutez la préparation liquide aux ingrédients secs et mélanger juste assez pour humidifier. Ajouter les canneberges et mélanger délicatement. Répartir dans des moules à muffins doublés de moules en papier. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Donne 12 gros muffins.

#### Conseils pour modifier vos recettes

- Substituez une partie de la farine tout usage avec de la farine de blé entier, des flocons d'avoine ou du son d'avoine afin d'augmenter la teneur en fibres de vos recettes.
- Vous pouvez diminuer de 25% la quantité de sucre prévue dans votre recette sans affecter le résultat final.
- Remplacez le lait entier par du lait écrémé, du lait à 1%, des fruits en purée ou une combinaison de ces ingrédients afin de réduire la teneur en gras de votre recette. \* Avis : Si vous vous servez de bananes écrasées, vous pouvez les congeler d'abord pour faire sortir le plus d'eau possible, ce qui améliorera la consistance de la pâte.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

- Remplacez un œuf entier par deux blancs d'œufs dans les produits de boulangerie afin de réduire la teneur en gras et en cholestérol.
- Remplacez le beurre fondu avec de l'huile et diminuez la quantité de 25%, vous réduirez ainsi la teneur en gras saturés de votre recette.
- Utilisez des canneberges fraîches ou surgelées plutôt que séchées afin de diminuer la teneur en sucre de votre recette.

## Notes



---

---

---

Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.  
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)