



MUFFINS À LA COURGE BUTTERNUT ET AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS POUR 15-20 MUFFINS :

- 225 g Courge butternut
- 200 g Farine
- 100 g Sucre en poudre
- 50 g de miel
- 175g Lait
- 1 Œuf battu
- 15g Huile d'olive
- ¼ cuillère à café de Sel
- 1/2 cuillère à café de Cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de Gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de muscade en poudre
- 1/2 cuillère à café Girofle en poudre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN
TEMPS TOTAL : 55 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Pelez et découpez-la courge en dés.*
- *Dans une casserole remplie d'eau, faites bouillir les dés de courge pendant environ 20 min, afin qu'ils soient tendres.*
- *Égouttez et écrasez en purée.*

2.

- *Préchauffez votre four à 200°C.*
- *Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre, le sel et les épices.*
- *Ajoutez le lait, l'œuf, le miel et l'huile, mélangez puis incorporez la courge et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.*

3.

- *Huilez légèrement des moules à muffins et répartissez la pâte en les remplissant aux 3/4.*

4.

- *Enfournez pour 20 minutes environ.*
- *Démoulez les muffins et laissez-les refroidir sur une grille.*