

Le petit-déj'...

...à emporter !

## Muffins complets aux pommes



Temps de préparation : 20 min  
Difficulté : facile

Pour 12 muffins individuels

### Ingrédients :

240 g de farine T65  
3 œufs entiers  
170 g de yaourt nature  
40 g de flocons d'avoine  
75 g de beurre doux fondu  
75 g de sucre  
20 g de graines de lin  
1 cuillère à café rase de bicarbonate  
1 pincée de sel  
6 petites pommes  
ou 4 grosses pommes

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez le yaourt, les œufs entiers et le beurre fondu.

Remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Coupez les pommes (épépinées voire pelées) en petits dés. Ajoutez-les à la pâte.

Huilez les moules à muffins, et répartissez la pâte. Saupoudrez de flocons cinq céréales et d'un voile de sucre. Enfouez pour 20 à 25 minutes de cuisson.

*Pour varier... vous pouvez remplacer les pommes par 6 figues séchées coupées en dés et réhydratées quelques minutes avant de les incorporer dans la pâte.*

*Ces muffins peuvent être congelés dans un sachet hermétique, et sortis la veille du petit-déjeuner nomade... à emporter par exemple dans une petite boîte en inox, sans oublier un fruit frais et une gourde d'eau.*

## Porridge d'avoine

La veille au soir, mélangez les flocons d'avoine et le lait dans un bol en verre avec couvercle hermétique.

Placez le mélange au réfrigérateur afin de laisser gonfler les flocons d'avoine jusqu'au lendemain matin. Le matin, selon le temps disponible, ajoutez les fruits en morceaux et les noix, ou emportez une pomme à croquer, les noisettes ou amandes avec une gourde d'eau.

### Pour varier les saveurs...

Saupoudrez selon l'envie de cannelle, de cacao, avec une cuillère à café de sucre complet ou de miel pour la touche sucrée.

Ce porridge peut également être proposé en version chaude, cuit le matin même à la casserole, en rajoutant un peu de lait pour préserver l'onctuosité.

Temps de préparation : 5 min  
Difficulté : très facile

Par personne

### Ingrédients :

40 à 60g de petits flocons d'avoine  
150 ml de lait de vache ou boisson végétale enrichie en calcium  
150 g de fruit de saison (kiwi, pomme, poire...)  
6 cerneaux de noix ou dizaine de noisettes ou amandes



Recettes de Claire Rossi

06.21.09.06.92 - Diététicienne nutritionniste en Corrèze