



Recette : Muffins choco-framboises

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : **15**

PRÉPARATION : **15 MINUTES**

TEMPS DE REPOS : **15 MINUTES**

CUISSON : **35 MINUTES**

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de chia
- 185 g (3/4 tasse) de boisson végétale (soya, amandes)
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 45 g (1/2 tasse) de cacao
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 100 g (1/2 tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré
- 200 g (1 1/2 tasse) de framboises, fraîches ou surgelées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Moudre le chia dans un moulin à café. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia, la boisson végétale, l'huile, le sirop d'érable et la vanille. Laisser reposer 15 minutes.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine, le cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et

le sel. Réserver.

4. Après le temps de repos, ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte épaisse (environ une minute).
5. À la cuiller de bois, ajouter les pépites de chocolat. Ajouter ensuite, délicatement, la moitié des framboises. Répartir la pâte dans 15 moules à muffins tapissés de moules en papier. Répartir ensuite également l'autre moitié des framboises sur chaque muffin en les insérant légèrement dans la pâte.
6. Cuire au four sur la grille centrale, environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille.



Ces muffins sont tout simplement divins!