CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

NOS MEILLEURS MUFFINS

20 recettes simples et délicieuses

L'AUTHENTIQUE
GRANDMA
THE ORIGINAL

UNE TRADITION
À PARTAGER

CUISINER AVEC LA MÉLASSE GRANDMA

Je considère les muffins comme le meilleur compagnon du café d'après-midi, et c'est encore mieux quand ils sont faits maison! Quand vous cuisinez des muffins à partir de zéro, vous choisissez vos ingrédients et la quantité de ceux-ci. C'est vous le chef! Vous pouvez inclure de la farine de blé entier, des fruits secs, du lin moulu, du germe de blé, etc. Vous pouvez utiliser du beurre ou une huile, ajouter des noix, des fruits ou légumes râpés. Les options pour créer des muffins santé sont infinies, comme vous le verrez dans cette collection de nos 20 meilleures recettes de muffin. Vous trouverez ici les classiques recettes de muffins au son, aux bananes, aux bleuets, mais aussi des recettes qui sauront vous surprendre. Encore une fois, c'est vous le chef de votre cuisine… alors, sentez-vous libre de modifier ces recettes à votre guise!

Au plaisir,

Marie-Pierre

Marie-Pierre Lessard
La Cuisine de la Mélasse Grandma

Grandma importe la meilleure mélasse de la planète depuis plus d'un siècle et figure avec fierté parmi les plus grands importateurs de mélasse au monde. Nous nous engageons à maintenir les normes de qualité et de service les plus élevées pour tous nos produits alimentaires.

Publié par et copyright mars 2021. Les Produits alimentaires Grandma Ltée Tous droits réservés.

Toute reproduction, transmission ou saisie automatique de cette publication, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

TABLE DES MATIÈRES

Muffins au blé entier au chocolat et aux courgettes....4
Muffins santé au pain d'épice....5
Muffins au latte à la citrouille épicée....6
Muffins au son six semaines au frigo....8
Muffins double chocolatau blé entier et à la banane....9
Muffins multigrains aux bleuets et carottes avec streusel à l'orange....10
Muffins à la citrouille et au cidre sans sucre raffiné....12
Muffins à l'avoine, aux bananes et à la mélasse....14
Muffins avoine et bleuets à l'érable et mélasse....15
Muffins au gâteau aux carottes et glaçage au fromage à la crème....16
Muffins au son et aux bleuets....18
Muffins de blé entier pomme-cannelle à la mélasse....19
Muffins de blé entier aux bleuets....20
Muffins simples au son et babeurre à haute teneur en fibres....21
Muffins au son et à la banane....22
Muffins au pain d'épices et babeurre....23
Muffins aux bleuets et au germe de blé....24
Muffins au son à texture légère et sans sucre raffiné....25
Muffins à la citrouille, aux flocons d'avoine et à la mélasse....26
Muffins aux graines de pavot et au citron....27

MUFFINS AU BLÉ ENTIER AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES

DONNE 12 PORTIONS

1 tasse de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
½ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre (mesurée à la cuillère)
½ tasse de cacao en poudre
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de graine de lin moulue
2 gros œufs (à la température de la pièce)
½ tasse de sucre
3 c. à soupe de mélasse Grandma
½ tasse de lait
⅓ tasse d'huile (olive, canola ou pépins de raisins)
*1½ tasse de courgettes râpées (surplus de liquide enlevé) **
½ tasse de brisures de chocolat

Préchauffer le four à 375 ºF et tapisser le moule à muffins de moules en papier ou bien le graisser.

Mélanger au fouet les farines, le cacao, le bicarbonate, la poudre à pâte, le lin moulu et le sel.

Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre, la mélasse, le lait et l'huile.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient presque liés.

Incorporer doucement les courgettes et les brisures de chocolat.

Remplir les moules à muffins et cuire au four de 20-25 minutes.

Laisser d'abord refroidir 10 minutes dans le moule, puis déposer les muffins sur une grille jusqu'à refroidissement complet.

NOTES

* Mesurer les courgettes en premier, puis enlever le surplus de liquide.

MUFFINS SANTÉ AU PAIN D'ÉPICE

DONNE 12 MUFFINS

½ tasse d'huile ou de beurre fondu
½ tasse de mélasse Grandma
⅓ tasse de miel ou de sirop d'érable
1 œuf (à la température de la pièce)
½ tasse de yogourt ou de crème sure
½ tasse de lait
1½ tasse de farine ajoutée à la cuillère
1 tasse de farine de blé entier ou d'épeautre (ajoutée à la cuillère)
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre moulu
Sucre à gros cristaux pour saupoudrer (facultatif)

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser un moule à muffins ou le tapisser de moules en papier.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, la mélasse et le miel. Ajouter l'œuf, puis le yogourt et le lait.

Dans un autre bol, mélanger les farines, le bicarbonate, le sel et les épices.

Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et remuer doucement, jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés (au batteur, ça fera des grumeaux).

À la cuillère, déposer la pâte dans les moules et saupoudrer de sucre à gros cristaux (facultatif).

Cuire au four pendant 15 à 20 minutes (un moule de couleur foncée les fera cuire plus rapidement). Laisser refroidir dans le moule pendant environ 10 minutes avant de les retirer et de les refroidir davantage sur une grille.

MUFFINS AU LATTE À LA CITROUILLE ÉPICÉE

DONNE 16 MUFFINS

Pour le streusel

⅔ tasse de noix, hachées (donne env. ½ t. de petits morceaux de noix)
3 c. à soupe de cassonade
⅓ tasse de sucre
3 c. à soupe de farine
1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille (ou ¼ c. à thé de cannelle, de gingembre, de muscade et de clou de girofle)
2 c. à soupe de beurre, ramolli

Pour les muffins

3 gros œufs (à la température de la pièce)
⅓ tasse d'espresso ou de bon café fort (température de la pièce)
2 c. à thé de vanille
¼ tasse de Mélasse Grandma
¾ tasse d'huile (canola, végétale ou pépins de raisin)
1 tasse de purée de citrouille (et non de garniture pour tarte à la citrouille)
2½ tasses de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
1¼ tasse de sucre granulé
2 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille ou :
1 c. à thé de cannelle, ½ c. à thé de gingembre, ¼ c. à thé de clou de girofle et °de muscade.
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte

Préchauffer le four à 375 °F.

Doubler le moule à muffins de coupelles de papier.

Mélanger les ingrédients du streusel et réserver.

Fouetter ensemble les œufs, le café, la mélasse, l'huile, la vanille et la purée de citrouille.

Dans un autre bol, combiner les ingrédients secs et y ajouter le mélange humide. Remuer doucement, juste assez pour mélanger. Verser dans le moule préparé et garnir d'environ 2 c. à soupe de streusel.

Au moment d'enfourner, réduire immédiatement la chaleur à 350 °F.

Cuire 25-20 minutes jusqu'à ce que le dessus du muffin reprenne sa forme après une légère pression.

MUFFINS AU SON SIX SEMAINES AU FRIGO

6 tasses de son de blé
2 tasses d'eau bouillante
1 tasse de beurre ramolli
⅓ tasse de cassonade
4 œufs (à la température de la pièce)
4 tasses de babeurre
1 tasse de mélasse Grandma
5 tasses de farine, mesurée à la cuillère
2 c. à soupe de bicarbonate de soude
1 c. à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de sel

Préchauffer le four à 425 °F et préparer les moules à muffins.

Déposer le son de blé dans un grand bol et couvrir d'eau bouillante. Remuer et laisser reposer.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

Dans un grand bol, monter en crème le beurre et le sucre. Ajouter les œufs un à la fois, en mélangeant bien après chacun. En fouettant, verser la mélasse et le babeurre.

Ajouter le mélange à base de farine et remuer un peu. Incorporer le son de blé en remuant jusqu'à ce que le tout soit à peine mélangé.

Verser à la cuillère dans les moules préparés et cuire 5 minutes au four à 425 °F. Réduire la température à 375 °F et cuire encore 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du muffin reprenne sa forme quand on le presse légèrement.

Laisser refroidir 10 minutes dans les moules, puis les déposer sur une grille.

NOTES
Donne 4 douzaines de muffins

MUFFINS DOUBLE CHOCOLAT AU BLÉ ENTIER ET À LA BANANE

DONNE 14 MUFFINS

1 tasse de farine de blé entier ou d'épeautre, mesurée à la cuillère
1 tasse de farine blanche, mesurée à la cuillère
6 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
3 gros œufs à température de la pièce
1 tasse de lait
⅓ tasse de mélasse Grandma
2 bananes moyennes en purée
⅔ tasse d'huile (olive, pépins de raisins, canola, noix de coco…)
1 c. à thé de vanille
½ tasse de chocolat noir haché ou de brisures de chocolat noir (facultatif)

Préchauffer le four à 375 °F.

Doubler les moules à muffins de papier ou les graisser généreusement.

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients secs. Dans un autre bol, battre les œufs jusqu'à consistance légère et mousseux.

Incorporer au fouet le lait, la mélasse, la purée de banane, l'huile et la vanille.

Incorporer doucement le mélange humide au mélange sec, puis ajouter le chocolat en remuant juste assez pour lier le tout.

Verser à la cuillère dans les moules préparés. Cuire au four 18-20 minutes jusqu'à ce que la pâte prenne forme.

MUFFINS MULTIGRAINS AUX BLEUETS ET CAROTTES AVEC STREUSEL À L'ORANGE

DONNE 2 DOUZAINES DE MUFFINS

2⅓ tasses de farine
⅔ tasse de farine de blé entier
⅔ tasse de semoule de maïs jaune fine
⅔ tasse de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)
⅔ tasse de cassonade tassée
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
2 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de noix de muscade
½ c. à thé de piment de la Jamaïque
½ c. à thé de sel
1¾ tasse de babeurre
1⅓ tasse d'huile de pépins de raisin ou de canola
⅓ tasse de mélasse Grandma
⅓ tasse de sirop d'érable
4 œufs (à la température de la pièce)
2 tasses de carottes râpées
1½ tasse de bleuets

Pour la garniture streusel (facultatif) :

⅓ tasse de cassonade blonde, bien tassée
½ c. à thé de cannelle
¼ tasse de beurre froid, en cubes
½ tasse de farine
1½ c. à soupe de zeste d'orange, finement râpé

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farines, semoule de maïs, flocons d'avoine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate, cannelle, muscade, piment de la Jamaïque et sel).

Dans un autre bol, mélanger au fouet le babeurre (lait de beurre), l'huile, la mélasse, le sirop d'érable et les œufs.

Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélanger doucement juste assez pour les incorporer.

Ajouter en remuant les carottes et les bleuets.

Laisser la pâte de côté, à température de la pièce, pour 15 minutes. Elle doit être plutôt épaisse (si elle est trop fine, ajouter 2 autres cuillères à soupe de farine).

Préchauffer le four à 400 °F et graisser un moule à muffins ou le tapisser de coupelles de papier.

Préparer le streusel :

Dans un petit bol, combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance grumeleuse.

Déposer la pâte à la cuillère dans les moules à muffins préparés, en les remplissant presque à ras bord, mais la bomber un peu au centre). Saupoudrer le streusel sur le dessus.

Enfourner les moules et réduire la température à 375 °F. Cuire 18-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme après une légère pression.

Laisser refroidir sur une grille environ une quinzaine de minutes avant de démouler.

MUFFINS À LA CITROUILLE ET AU CIDRE SANS SUCRE RAFFINÉ

DONNE DE 16 À 18 MUFFINS

*¾ tasse de beurre, fondu et refroidi**
½ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de sirop d'érable pur ou de miel
1 c. à soupe de vanille
3 gros œufs (à la température de la pièce)
½ tasse de cidre (jus fermenté, pas du vinaigre)
15 oz de purée de citrouille (1½ tasse + 2 c. à soupe)
3 tasses de farine, mesurée à la cuillère
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
¾ c. à thé de sel
4 c. à thé de gingembre en poudre
4 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
⅛ c. à thé de clou de girofle
1 pomme moyenne pelée, évidée et coupée en petits dés
¼ tasse de graines de citrouille rôties
**ou d'huile*

Préchauffer le four à 350 °F et graisser des moules à muffins ou les tapisser de moules en papier.

Dans un bol moyen, battre le beurre fondu, la mélasse et le sirop d'érable. Incorporer la vanille et les œufs, un à la fois. Ajouter le cidre et la purée de citrouille.

Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel et les épices. Incorporer les pommes, en mélangeant avec les mains, au besoin, pour bien séparer les morceaux.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient presque mélangés.

Déposer à la cuillère dans les moules préparés en prenant soin de tasser la pâte.

Parsemer des graines de citrouille sur le dessus.

Cuire 30-35 minutes, jusqu'à ce que la pâte reprenne sa forme après une légère pression du doigt ou qu'un cure-dent ressorte sec.

Laisser refroidir 10-15 minutes avant de démouler.

MUFFINS À L'AVOINE, AUX BANANES ET À LA MÉLASSE

DONNE 12 MUFFINS

½ tasse de beurre ramolli
⅓ tasse de sucre
2 gros œufs (à la température de la pièce)
3 bananes mûres en purée (env. 1¼ tasse de purée)
¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de yogourt nature ou babeurre
1 c. à thé de vanille
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
1½ tasse de farine remplie à la cuillère (la moitié de la farine peut être à grains entiers)
¾ tasse de flocons d'avoine

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins.

Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre. Incorporer les œufs, un à la fois.

Ajouter les bananes, la mélasse, le yogourt et la vanille. Bien mélanger.

Saupoudrer du bicarbonate, du sel, de la cannelle et de la muscade. Bien mélanger.

Ajouter la farine, ½ tasse à la fois, en brassant juste assez pour l'incorporer. Intégrer doucement les flocons d'avoine.

Déposer le mélange à la cuillère dans les moules. Cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à consistance ferme.

Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Pour varier, ajouter à la pâte ½ tasse de canneberges séchées et 1 cuillère à thé de zeste d'orange.

MUFFINS AVOINE ET BLEUETS À L'ÉRABLE ET MÉLASSE

DONNE 1 DOUZAINE DE MUFFINS

¾ tasse de lait
½ tasse de yogourt nature
¼ tasse de sirop d'érable pur
¼ tasse de mélasse Grandma
5 c. à soupe d'huile de pépins de raisin (ou de canola)
1 gros œuf (à température de la pièce)
1 c. à thé de vanille
1 ½ tasse de flocons d'avoine (non instantanés)
1 tasse + 2 c. à soupe de farine de blé entier
1 ½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de gingembre moulu
¾ tasse de bleuets (congelés ou frais)

Préchauffer le four à 425 ºF et préparer le moule à muffins (graisser le moule ou tapisser de moules en papier).

Dans un bol moyen, mélanger au fouet les ingrédients humides.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter les bleuets et remuer en prenant soin de bien enrober les bleuets.

Faire un creux dans les ingrédients secs et y verser le mélange humide. Combiner le tout en mélangeant à peine.

Déposer le mélange à la cuillère dans les moules préparés et saupoudrer de quelques flocons d'avoine.

Enfourner et réduire la température du four à 400 ºF.

Cuire de 15 à 20 minutes.

MUFFINS AU GÂTEAU AUX CAROTTES ET GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

DONNE 18 MUFFINS

2 tasses de farine
1 tasse de farine à pâtisserie de blé entier
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 tasse de cassonade (peut être réduit à ⅔ tasse)
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de noix de muscade
¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de beurre
1 tasse de lait
½ tasse de yogourt nature
3 œufs (à la température de la pièce)
1 c. à thé de vanille
1 tasse de carottes râpées finement

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME ET MÉLASSE

1 paquet de 250 g de fromage à la crème, ramolli
2 c. à soupe de beurre, ramolli
3 ou 4 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Retirer du feu et incorporer la mélasse.

Dans un bol moyen, fouetter ensemble les œufs. Incorporer au fouet le lait et le yogourt, puis ajouter le mélange de beurre et de mélasse, et la vanille.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel, la cassonade, la cannelle et la muscade.

Ajouter lentement le mélange liquide et remuer juste assez pour lier avant de bien incorporer les carottes.

Déposer le mélange à la cuillère dans les moules et cuire au four environ 20 minutes à 350 °F.

Laisser les muffins refroidir avant de les glacer.

Battre le beurre et le fromage à la crème jusqu'à consistance lisse.

Continuer à battre en ajoutant la mélasse et la vanille.

MUFFINS AU SON ET AUX BLEUETS

DONNE 1 DOUZAINE DE MUFFINS

1 tasse de farine tout usage
¼ c. à thé sel
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé bicarbonate de soude
½ c. à thé de cannelle moulue
¾ tasse plus 2 c. à soupe de yogourt nature
½ tasse d'huile de pépin de raisin (ou d'huile végétale)
½ tasse de sucre
6 c. à soupe Mélasse Grandma
2 c. à soupe de miel
2 œufs, légèrement battus (à température de la pièce)
1 c. à thé de vanille
2 ½ tasses de son de blé
1½ tasse de bleuets

Préchauffer le four à 350F et préparer un moule à muffins.

Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine avec le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.

Dans un bol moyen, fouetter le yogourt avec l'huile, le sucre, la mélasse et le miel.

Incorporer les œufs et la vanille.

Incorporer les ingrédients humides dans les ingrédients sec et mélanger doucement jusqu'à ce qu'ils soient presque combinés.

Incorporer doucement son de blé.

Incorporer les bleuets et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis. Déposer dans le moule à muffins préparé et cuire au four pendant 25 à 30 minutes si vous utilisez des bleuets frais.

Si vous utilisez des bleuets congelés, cuire de 30 à 35 minutes.

MUFFINS DE BLÉ ENTIER POMME-CANNELLE À LA MÉLASSE

DONNE 12 MUFFINS

1 tasse de farine
½ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre
2 c. à thé de poudre à pâte
¼ t c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
*½ tasse de babeurre ou de lait sur**
½ tasse de mélasse Grandma
2 œufs (à la température de la pièce)
1 c. à thé d'extrait de vanille
¼ tasse d'huile (canola, pépins de raisin ou olive)
2 tasses de pommes pelées et hachées (à peu près 2 pommes moyennes)

Préchauffer le four à 400 °F et graisser un moule à muffins ou le tapisser de moules de papier.

Dans un bol moyen, mélanger au fouet les farines, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.

Dans un autre bol, mélanger au fouet le babeurre, la mélasse, les œufs, la vanille et l'huile.

Faire un creux dans les ingrédients secs pour y verser le mélange de babeurre. Combiner le tout en mélangeant à peine.

Ajouter les pommes hachées et les incorporer délicatement à la pâte.

Déposer la pâte à la cuillère dans les moules à muffins et enfourner pour 15-20 minutes.

NOTES

*Pour faire surir le lait, verser ½ c. à soupe de vinaigre dans une tasse à mesurer et la remplir de lait jusqu'à ½, puis laisser reposer 5 minutes.

MUFFINS DE BLÉ ENTIER AUX BLEUETS

DONNE 14 MUFFINS

2 tasses de farine tout usage, mesurée à la cuillère
1 tasse de farine de blé entier ou d'épeautre (mesurée à la cuillère)
¾ tasse de sucre blanc
1 c. soupe de poudre à pâte
¼ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
3 gros œufs (à la température de la pièce)
1 tasse de lait
¼ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse d'huile de canola ou de beurre fondu
2 c. à de thé de vanille
2 tasses de bleuets

Préchauffer le four à 400 °F. Garnir le moule à muffins de moules en papier (on peut utiliser 2 ramequins pour la pâte supplémentaire).

Dans un bol moyen, mélanger au fouet les ingrédients liquides.

Mettre les ingrédients secs dans un grand bol.

Verser le mélange liquide dans les ingrédients secs et remuer doucement 2 ou 3 fois.

Ajouter les bleuets et mélanger jusqu'à ce que la farine soit humectée (la pâte sera grumeleuse et formera de gros grumeaux).

Verser dans les moules jusqu'à ras bord.

Enfourner immédiatement et cuire jusqu'à ce que les muffins soient dorés (environ 20 minutes).

Laissez les muffins reposer dans le moule une dizaine de minutes avant de les retirer pour refroidir.

MUFFINS SIMPLES AU SON ET BABEURRE À HAUTE TENEUR EN FIBRES

DONNE 14 MUFFINS

½ tasse d'huile (pépins de raisins, canola ou olive)
½ tasse de cassonade
3 gros œufs (à la température de la pièce)
⅓ tasse de mélasse Grandma
1 ½ tasse de babeurre
1 c. à thé de vanille
2 tasses de son de blé (son naturel)
1 tasse de farine de blé entier
⅔ tasse de farine tout usage
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel

Préchauffer le four à 400 °F et préparer les moules à muffins.

Dans un grand bol, fouetter l'huile, le sucre et les œufs. Incorporer la mélasse, le babeurre et la vanille.

Dans un autre bol, combiner au fouet le son, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.

Incorporer au mélange humide en remuant juste assez pour lier le tout. (Pas d'inquiétude si c'est encore un peu grumeleux.)

Déposer à la cuillère dans les moules préparés.

Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que la pâte reprenne sa forme après une légère pression.

Laisser refroidir légèrement avant de démouler.

Ces muffins peuvent rester une semaine dans une boîte en métal ou être congelés pendant trois mois.

MUFFINS AU SON ET À LA BANANE

DONNE 16 MUFFINS

1 tasse de raisins secs Thompson
1 c. à thé d'eau
1 ½ tasse son de blé (son naturel)
½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne (pas instantanés)
¾ tasse de farine, mesurée à la cuillère
¾ tasse de farine de blé entier, mesurée à la cuillère
1 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 tasse de bananes mûres en purée (env. 1½ banane)
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de yogourt grec nature
½ tasse de lait
¼ tasse d'huile (pépin de raisin, canola ou olive)
2 gros œufs (à la température de la pièce)

Préchauffer le four à 400 ºF.

Tapisser des moules à muffins de moules en papier ou les graisser soigneusement.

Dans une casserole moyenne, mettre les raisins secs et 2 c. à thé d'eau. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que ce soit chaud, puis retirer du feu. (Cela peut aussi se faire au micro-ondes).

Dans un grand bol, mélanger le son, les flocons d'avoine, les farines, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel et incorporer une demi-tasse des raisins.

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, combiner la demi-tasse restante des raisins, la banane, la mélasse, le yogourt, le lait, l'huile et les œufs et laisser tourner environ 30 secondes.

Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et remuer juste assez pour les incorporer.

Verser la pâte dans les moules préparés.

Cuire 10 minutes. Réduire la température à 350 ºF et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes.

Laisser refroidir avant de démouler sur une grille pour refroidissement complet.

MUFFINS AU PAIN D'ÉPICES ET BABEURRE

1 ½ tasse de farine de blé entier
⅔ tasse de farine tout usage
2 ½ c. à thé de bicarbonate de soude
⅓ tasse de cassonade
1 c. à soupe de gingembre moulu
1 c. à thé de cannelle
⅛ à thé de clou de girofle
½ c. à thé de sel
1 œuf (à température de la pièce)
⅓ tasse d'huile de pépins de raisin (ou végétale)
½ tasse de mélasse Grandma
¾ tasse de babeurre (lait de beurre)
Sucre à gros cristaux, à saupoudrer (facultatif)

Préchauffer le four à 375 º Préparer le moule à muffins.

Dans un grand bol, combiner au fouet, les farines, le sucre, le bicarbonate, les épices et le sel.

Dans un autre bol, battre l'œuf légèrement et y incorporer l'huile et la mélasse. Bien mélanger avant d'incorporer le babeurre.

Faire un creux dans les ingrédients secs pour y verser le mélange d'œuf. Remuer doucement, juste assez pour bien mélanger.

Verser dans le moule préparé. Saupoudrer de sucre à gros cristaux, si l'on veut.

Cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme après une légère pression.

MUFFINS AUX BLEUETS ET AU GERME DE BLÉ

½ tasse de germe de blé
1¼ tasse de farine
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ tasse de sucre
1 tasse de yogourt nature (ou aromatisé, selon ce que vous avez)
2 œufs (à la température de la pièce)
¼ tasse d'huile
3 c. à soupe de mélasse Grandma
1 tasse de bleuets (ou plus, si vous préférez)

Préchauffer le four à 350 °F et graisser 12 moules à muffins de format ordinaire.

Dans un bol moyen, combiner les ingrédients secs.

Dans un autre bol, mélanger le yogourt, les œufs, l'huile et la mélasse.

Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et remuer délicatement jusqu'à homogénéité.

Incorporer les bleuets et mélanger.

Déposer à la cuillère dans les moules à muffins préparés et faire cuire au four de 18 à 20 minutes à 350 °F.

MUFFINS AU SON À TEXTURE LÉGÈRE ET SANS SUCRE RAFFINÉ

2½ tasses de farine (mesurée à la cuillère)
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1½ c. à thé de sel
1½ tasse son de blé (son naturel)
1 œuf battu (à la température de la pièce)
1 tasse de mélasse Grandma
¾ tasse de lait
¼ tasse de beurre, fondu

Préchauffer le four à 400 °F. Garnir le moule de papiers de cuisson.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.

Dans un autre bol, mélanger au fouet les ingrédients humides.

Verser le mélange humide sur le mélange sec et battre légèrement pour obtenir une pâte un peu grumeleuse. (Trop battue, la pâte deviendra visqueuse et dure.)

Remplir les moules à muffins aux deux tiers.

Cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et dorée à point.

Laisser refroidir sur une grille et savourer!

MUFFINS À LA CITROUILLE, AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA MÉLASSE

DONNE 11 MUFFINS

1¾ tasse de farine à pâtisserie de blé entier ou de farine de blé entier
⅓ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne (plus une petite quantité additionnelle pour saupoudrer)
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de cannelle (plus une petite quantité additionnelle pour saupoudrer)
½ c. à thé de gingembre moulu
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de piment de la Jamaïque
⅓ tasse d'huile ou de beurre fondu
¼ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de miel ou de sirop d'érable
2 œufs (à la température ambiante)
1 tasse de purée de citrouille
¼ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, la mélasse et le miel ou le sirop d'érable.

Ajouter les œufs, un à la fois. Incorporer la purée de citrouille, le lait et la vanille.

Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et remuer juste assez pour lier le tout.

Verser la pâte dans les moules à muffins et saupoudrer d'un peu de cannelle et de flocons d'avoine.

Cuire environ 25 minutes au four à 350 °F.

MUFFINS AUX GRAINES DE PAVOT ET AU CITRON

DONNE 14 MUFFINS

3 tasses de farine remplie à la cuillère (1 t. peut être de la farine de blé entier ou d'épeautre)
⅔ tasse de sucre blanc
1 c. à soupe de poudre à pâte
¼ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de sel
2 c. à soupe de graines de pavot
Zeste d'un citron
3 gros œufs (à la température de la pièce)
1 tasse de lait
¼ tasse de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille
3 c. à soupe de jus de citron (jus d'un citron)
½ tasse de beurre fondu

Glaçage au citron

1 demi-citron
¾ tasse de sucre à glacer

Préchauffer le four à 400 °F. Garnir le moule à muffins de moules en papier.

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients secs : farine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate de soude, gingembre, graines de pavot, zeste de citron et sel.

Dans un bol moyen, mélanger les œufs, le lait, la mélasse, la vanille, le jus de citron et le beurre fondu.

Verser le mélange liquide dans les ingrédients secs et remuer doucement jusqu'à ce que la farine soit humectée (le moins possible – 10 à 20 secondes; la pâte sera grumeleuse – gros grumeaux).

Verser dans les moules jusqu'à ras bord.

Enfourner immédiatement jusqu'à ce que les muffins soient dorés (13 à 15 minutes).

Glaçage au citron
Fouetter ensemble le jus de citron et le sucre à glacer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Ajouter du jus de citron ou du sucre à glacer au besoin.

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 1 tbsp (20 g) / pour 1 c. à soupe (20 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 60	
Fat / Lipides 0 g	**0 %**
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	**0 %**
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	**0 %**
Sodium / Sodium 0 mg	**0 %**
Potassium / Potassium 190 mg	**5 %**
Carbohydrate / Glucides 15 g	**5 %**
Fibre / Fibres 0 g	**0 %**
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 0.2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %
Riboflavin / Riboflavine	25 %
Vitamin B_6 / Vitamine B_6	4 %
Magnesium / Magnésium	4 %
Copper / Cuivre	2 %
Manganese / Manganèse	4 %

LA MÉLASSE
100 % NATURELLE

- Délicieuse au goût
- Faite de canne à sucre pure
- Source de fer, de magnésium et de potassium
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans OGM

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

UNE TRADITION À PARTAGER

POUR OBTENIR D'AUTRES RECETTES ET DES RENSEIGNEMENTS SUR LA MÉLASSE, CONSULTEZ WWW.MELASSEGRANDMA.COM

Les Produits alimentaires Grandma Ltée
327 Rothesay Ave.
Saint John, NB
Canada E2J 2C3

MELASSEGRANDMA

MELASSEGRANDMA