

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

MUFFINS PATATE DOUCE & BEURRE DE CACAHUÈTE



Énergie douce, sans pic de sucre

Pour 8 personnes

- Coût moyen : 8 €
- Temps de préparation : 20 minutes
- Repos au frais : 25 minutes

Ingrédients (8 muffins)

300 g de purée de patate douce (cuite et bien égouttée)

- 2 œufs
- 200 ml de lait écrémé
- 50 g de sucre complet
- 50 g d'huile de tournesol
- 170 g de farine semi-complète
- 50 g de poudre d'amande
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Les + nutrition gourmande

- Patate douce : riche en fibres et à index glycémique modéré, elle aide à réguler la glycémie.
- Beurre de cacahuète : apporte des acides gras insaturés, de la satiété et des protéines végétales.
- Avoine et poudre d'amande : sources de fibres et de nutriments favorisant un bon équilibre glycémique.
- Sucre complet : moins raffiné, il contient des minéraux.

Coeur moelleux

- 100 g de beurre de cacahuète
- 45 ml de lait écrémé

Finition

- 30 g d'amandes effilées

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.

Cuire la patate douce à l'eau, l'égoutter puis la mixer finement en purée.

Dans un saladier, mélanger la purée avec les œufs, le lait, le sucre, l'huile, la vanille, la farine, la poudre d'amande, les flocons d'avoine et la levure.

Dans un bol à part, détendre le beurre de cacahuète avec le lait pour obtenir une pâte moelleuse.

Répartir la pâte dans des moules à muffins aux deux tiers. Ajouter au centre une cuillère du mélange au beurre de cacahuète.

Saupoudrer d'amandes effilées.

Enfourner pour 25 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.

Astuce pour varier les saveurs

Testez une version à la purée de butternut ou ajoutez une touche de cannelle ou de gingembre pour une note épicée naturellement réconfortante.