

# Petits muffins aux “légumes”

**0 sucre ajouté**

3,4 g de fibres solubles, insolubles et prébiotiques  
soit 13 % de la portion quotidienne de fibres  
muffins à faible indice glycémique

1 petit muffin, d'environ 45 g, renferme l'équivalent de 109 grammes  
de légumes frais, soit 1,5 portion de légumes frais



## Recette :

- 1 tasse de farine
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de poudres de légumes\*
- 1 ½ tasse de lait
- ½ tasse d'huile végétale
- 2 œufs



Mélangez les ingrédients secs et ajoutez graduellement le lait; mélangez avant d'ajouter l'huile puis les œufs.

À la cuillère ou au pochoir à douille, disposez la pâte dans un moule à muffins ou à mini muffins. (12 gros muffins, 24 petits.)

Cuire à 370° F (185° C) de 20 à 25 minutes.

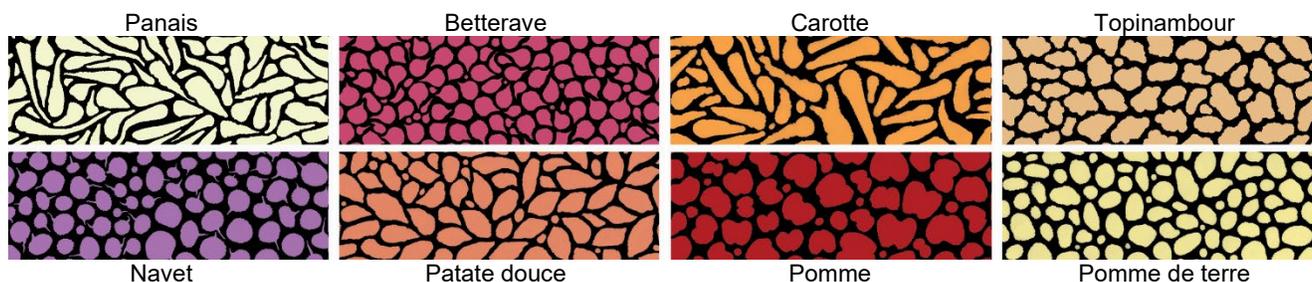
Chaque muffin peut aussi contenir :

- par la carotte, 2 400 UI de bêta-carotène (plus du tiers de la portion quotidienne recommandée par Santé Canada)
- par la betterave, 5 polyphénols et deux bétalaïnes en plus d'être riche en nitrates naturels
- par le panais, un polyphénol, l'apigénine
- par le topinambour, une portion repas de fibre prébiotique, l'inuline naturelle



## Inuli flora – Ferme Robert Desmarais – [Inuliflora.com](http://Inuliflora.com)

Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.



\* On peut utiliser, par exemple, ¼ de tasse de poudre de topinambour, ¼ de tasse de poudre de betterave, ¼ de tasse de poudre de carotte et ¼ de tasse de poudre de panais. On peut varier les poudres de légumes et on peut utiliser aussi une part de poudre de pomme. Combinez les poudres de légumes selon votre inspiration ou les préférences de votre famille. Variez le nombre de poudres et les proportions de chacune.

**125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.**