

Petits muffins véganes 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 de riz
1 c. à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 tasse de poudres de légumes* (voir note ci-dessous) dont
au moins 1 c. à soupe de poudre de pomme de terre
½ tasse d'huile végétale
1 ½ tasse de jus de pomme
20 g de tapioca



Amener le jus de pomme à ébullition et y cuire à feu doux le tapioca pendant 15 minutes.

Mélangez les ingrédients secs et ajoutez graduellement le mélange de tapioca et de jus de pomme; ajoutez ensuite l'huile et bien mélanger.

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 375° F (190° C) de 25 à 30 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

* 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.

Inuli flora – Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.com



Panais, betterave, carotte, topinambour, pomme et pomme de terre.

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