MUFFINS à la betterave

Mini cuistot

Ingrédients

12 muffins (ou 24 minis)

- **375 ml** (1½ tasse) Farine de blé entier
- **5 ml** (1 c. à thé) Poudre à pâte
- **5 ml** (1 c. à thé) Cannelle
- **2,5 ml** (½ c. à thé) Bicarbonate de soude
- **2 pincées** Muscade
- **250 ml** (1 tasse) Betterave crue, pelée et râpée
- **250 ml** (1 tasse) Purée de pommes
- **80 ml** (⅓ tasse) Cassonade
- **80 ml** (⅓ tasse) Huile végétale
- **30 ml** (⅛ tasse) Jus d'orange (ou de pomme)

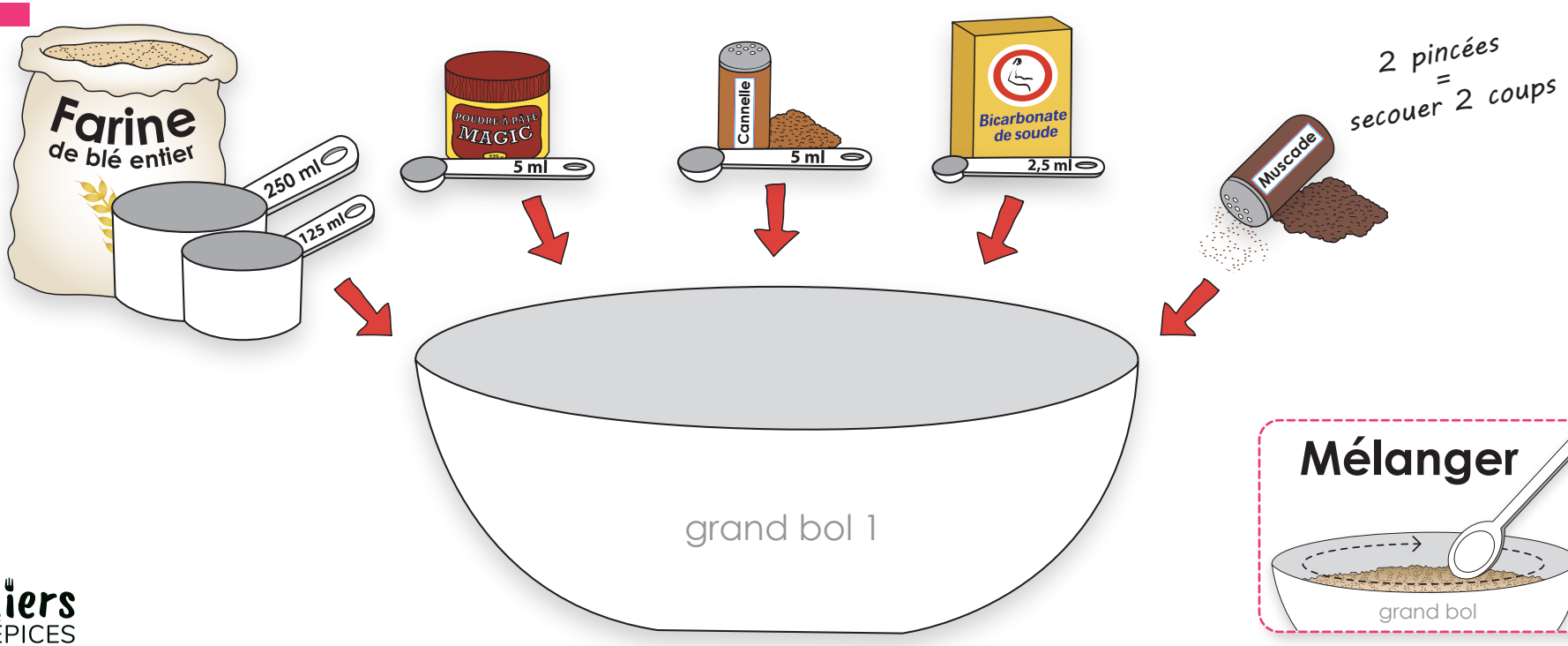
environ 1 betterave moyenne

1 Préparer





2 Mesurer

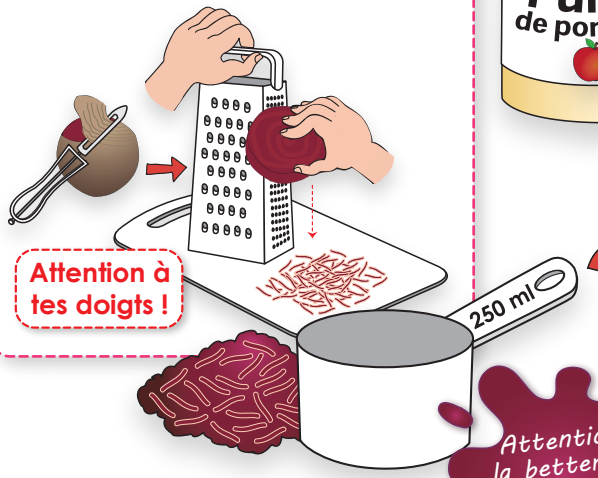


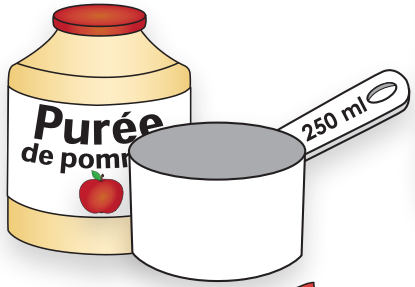
Mélanger

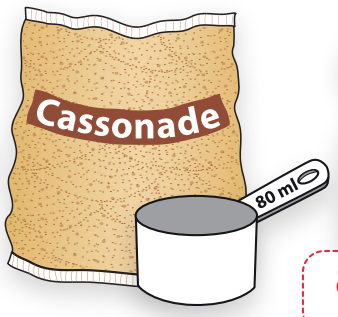
Ateliers CINQ ÉPICES

3 Mesurer

Peler et râper la betterave

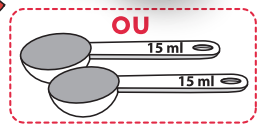


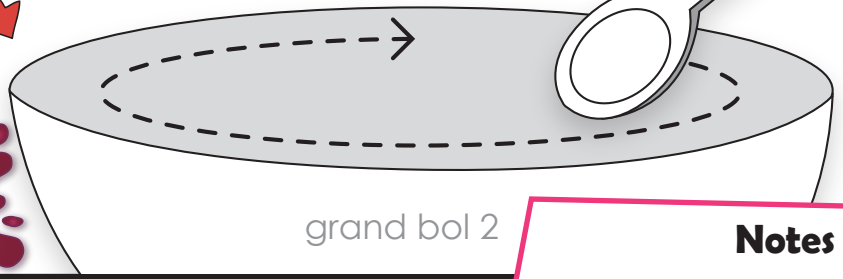










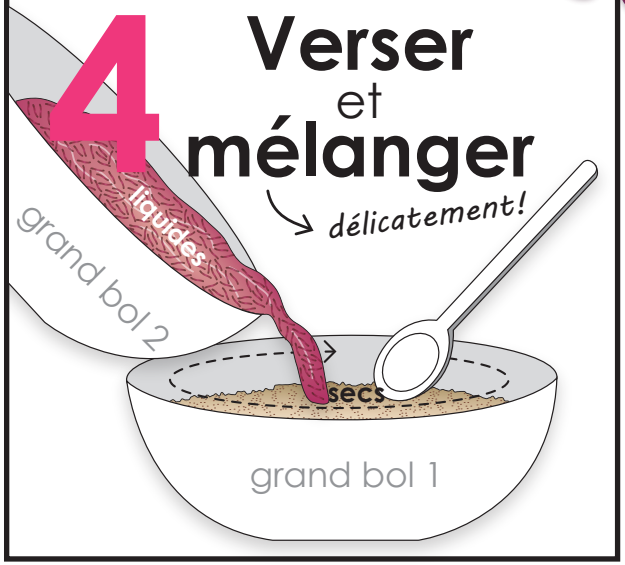


Attention, la betterave tache !

Mélanger

4 Verser et mélanger

délicatement !



5 Préparer les muffins



Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de la râpe. Aussi, les **adultes devraient se charger de la cuisson** des muffins.
- **Bonus :** ajoutez 2,5 ml (½ c. à thé) de **confiture au choix** en surprise **au centre** des muffins !



BON APPÉTIT !

Ateliers CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

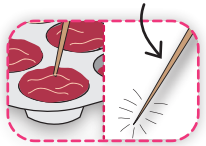
6 Cuire



20-22 minutes

10-12 minutes pour les minis

Si le cure-dent est sec, c'est cuit !



Recette adaptée de La Tablée des Chefs - Adaptation, graphisme et illustrations par Les Ateliers cinq épices