

# Muffins aux pêches

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Pêches non sucrées en conserve, égouttées	6 moitiés	6 moitiés
Raisins de Corinthe, séchés	50 ml	¼ tasse
Jus de citron frais	10 ml	2 c. à thé
• Œuf battu	1	1
Huile	50 ml	¼ tasse
Pêches non sucrées en conserve, égouttées, hachées finement	2 moitiés	2 moitiés
Vanille	5 ml	1 c. à thé
• Farine de blé entier	175 ml	¾ tasse
Farine tout usage	175 ml	¾ tasse
Son d'avoine	50 ml	¼ tasse
Sucre	50 ml	¼ tasse
Poudre à pâte	10 ml	2 c. à thé
Bicarbonate de soude	2 ml	½ c. à thé
Sel	2 ml	½ c. à thé

RENDEMENT: 12 muffins

## MODE DE PRÉPARATION

- Passer les pêches au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajouter les raisins et le jus de citron; mélanger à la cuiller. Laisser en attente au réfrigérateur environ 1 heure.
- Chauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Mélanger l'œuf et l'huile. Ajouter les pêches hachées et la vanille; brasser. Ajouter la préparation de pêches et de raisins; mélanger.
- Mélanger les ingrédients secs. Incorporer la préparation contenant des pêches, en brassant juste assez pour humecter les ingrédients secs. Répartir dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier. Cuire 20 minutes.

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUISSON: 20 minutes

### Valeur nutritive par portion:

Glucides: 21,0 g

Fibres: 2,1 g

Protéines: 2,9 g

Lipides: 4,6 g

