



Muffins double son

Préparation 15 MIN

Cuisson 25 MIN

Rendement 4 douzaines

Se congèle

Ingrédients

Muffins de base

- 1,25 litre (5 tasses) de farine de blé entier
ou
1,25 litre (5 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 750 ml (3 tasses) de céréales de son (de type All-Bran Buds ou original)
- 750 ml (3 tasses) de son de blé
- 250 ml (1 tasse) de son d'avoine
- 500 ml (2 tasses) de cassonade
- 375 ml (1 1/2 tasse) de raisins de Corinthe ou autre fruits séchés (dattes, canneberges, abricots...)
- 30 ml (2 c. à soupe) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 1 litre (4 tasses) de lait de beurre
- 310 ml (1 1/4 tasse) d'huile de canola
- 310 ml (1 1/4 tasse) d'eau
- 3 oeufs, légèrement battus
- 75 ml (1/3 tasse) de mélasse

Garnitures au choix

- Noix (noix de Grenoble, pacanes, noix de pin, amandes effilées, noisettes...)
- Brisures de chocolat

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les farines, les céréales, le son de blé et d'avoine, la cassonade, les fruits séchés, le bicarbonate, le sel et les épices.
2. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit à peine humide. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de cuire les muffins (voir note).
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.
4. Cuire la pâte à muffins de base telle quelle ou y incorporer des garnitures au choix. Répartir la pâte dans les moules jusqu'au bord, car la pâte gonfle à peine. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Note

La pâte des muffins non cuite se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Vous pouvez ainsi obtenir des muffins frais du jour en tout temps en cuisant la quantité désirée au dernier moment. Vous pouvez aussi les cuire et les congeler. Il suffit de les décongeler au micro-ondes pour les matins pressés ou les mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 15 minutes pour obtenir un dessus de muffin croquant.