



## Recette : Muffins forêt noire

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),  
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy



PORTIONS : 15  
PRÉPARATION : 15 MINUTES  
CUISSON : 30 MINUTES



### INGRÉDIENTS

- 1 préparation à mélange à muffins
- 2 oeufs larges (110 g) ou substitut d'oeuf au chia
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 280 g (1 tasse + 2 c. à soupe) de boisson végétale, au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 195 g (1 1/2 tasse) de cerises, fraîches ou surgelées, coupées en 2
- 100 g de chocolat noir, haché grossièrement

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, combiner les oeufs, l'huile, la boisson végétale et l'essence de vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux (environ 2 minutes).
3. Incorporer le mélange sec aux liquides et mélanger, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la pâte commence à épaissir (environ 1 minute).
4. À la cuiller de bois, ajouter les cerises et le chocolat. Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de moules en papier.
5. Cuire au four sur la grille centrale, environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte

### VARIANTE

Découvrez une panoplie de variantes à partir de notre mélange à muffins.

### CONSEIL PRATIQUE

Les cerises griottes sont sans contredit les meilleures pour cuisiner cette recette et retrouver le goût typique des cerises d'un gâteau forêt noire. J'avoue que nous sommes privilégiés d'avoir, à Compton, un producteur bio de ces délicieuses cerises, dont je fais provision pour toute l'année:  
Délices de Compton

(Valeur nutritive bientôt disponible)

propre.