



MUFFINS POIRES ET BLEUETS SANS GLUTEN

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Portions : 18 muffins

INGRÉDIENTS :

- 430 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de **flocons de sarrasin moulus (certifié sans gluten)**
- 500 ml (2 tasses) de babeurre *
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre à la température ambiante
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de cassonade bien tassée
- 3 œufs à la température ambiante
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**extrait de vanille sans gluten**
- 560 ml (2 $\frac{1}{4}$ tasses) de **farine de base sans gluten (à pâtisserie)**
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de **poudre à pâte sans gluten**
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 poires pelées et râpées
- 500 ml (2 tasses) de bleuets frais (ou congelés)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 375 ° F.
2. Dans un bol, mélanger le sarrasin et le babeurre et laisser reposer 15 minutes.
3. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, blanchir le beurre et la cassonade environ 3 minutes.
4. Ajouter les œufs un à un, en mélangeant après chaque addition. Ajouter la vanille, le mélange de babeurre et de sarrasin et bien mélanger.
5. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les ingrédients secs. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs

aux ingrédients liquides. Remuer juste assez pour mouiller les ingrédients secs.

6. Incorporer délicatement les poires râpées et les bleuets . Huiler les moules à muffins (si vous utilisez des moules en silicone il n'est pas nécessaire de huiler) puis y répartir la préparation à muffins au $\frac{3}{4}$ des moules.

7. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes. Ils sont cuits lorsque la surface du produit reprend sa forme lorsque pressée légèrement du doigt. Laisser refroidir dans les moules à muffins.

* Le babeurre peut se congeler. Vous pouvez aussi remplacer le babeurre par 500 ml (2 tasses) de lait auquel vous ajouterez 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais. Laisser reposer 5 minutes avant d'utiliser dans la recette.

Les muffins, lorsqu'ils sont sans gluten et qu'ils contiennent peu de gras, deviennent rassis rapidement. Cependant, vous pouvez les congeler.