

## MINI- MUFFINS AUX BLEUETS, AVOINE ET YOGOURT GREC

### Ingrédients :

- 1 tasse (113 g) de gros flocons d'avoine (à l'ancienne)
- 1 tasse (245 g) de yogourt grec 0%
- ½ tasse (125 ml) de babeurre
- 2/3 tasse (120 g) de cassonade
- 1 œuf
- 1 tasse (120 g) de farine de blé
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 tasse (128 g) de bleuets frais ou congelés

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Huiler les alvéoles d'au moins deux moules à mini-muffins (je vous déconseille fortement les mini-caissettes de papier; la pâte collent au papier...)
3. Dans un grand bol, mélanger les gros flocons d'avoine, le yogourt grec et le babeurre. Laisser reposer 15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger ensemble la farine, le sel, le bicarbonate de soude, et la poudre à pâte. Réserver.
5. Après le temps de repos, ajouter l'œuf et le sucre au mélange de flocons d'avoine. Bien mélanger.
6. Intégrer les ingrédients secs aux liquides. Mélanger juste assez pour bien humecter.
7. Ajouter les bleuets et verser la pâte dans les moules à muffins. (J'ai utilisé ma mini-cuillère à crème glacée pour portionner)
8. Cuire 14-15 minutes.
9. Laisser les muffins refroidir 5 minutes dans les moules. Transférer sur une grille de refroidissement.

**Rendement :** j'ai obtenu 53 mini-muffins

### Notes :

- Vous pouvez utiliser d'autres petites baies pour garnir ces muffins.
- La recette originale se fait dans un moule à 12 alvéoles. Vous obtiendrez donc 12 muffins de grosseur normale. Prévoyez 20 minutes de cuisson.
- Vous pouvez utiliser un yogourt régulier ou même un yogourt de la saveur des baies utilisées; par contre, vous aurez probablement à réduire la quantité de babeurre utilisé.

**Source :** déclinaison d'une recette de « Soya et Chocolat »

<https://soyaetchocolat.com/2012/12/05/muffins-aux-bleuets-avoine-et-yogourt-grec/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le vendredi 14 septembre 2018

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2018/09/mini-muffins-aux-bleuets-avoine-et.html>