

**MUFFIN AU POTIMARRON** 30 minutes 50 minutes 10 portions**INGRÉDIENTS**

- 215 grammes de courge butternut
- 90 grammes de semoule de blé dur, crue, complète
- 50 grammes de noix, beurre de noix d'acajou, nature
- 40 grammes de sucre complet
- 5 grammes de noix de muscade
- 5 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par éplucher avec un économe votre butternut. Puis coupez-le en cubes et videz-le pour ôter tout ses pépins. Ensuite faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce que les morceaux soient fondants. Pour cette étape comptez 30 à 40 minutes environ
- 2° En fin de cuisson égouttez la courge, puis versez-la dans un mixeur et ajoutez le sucre, la semoule fine, les oeufs et la purée de cajou. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Assaisonnez ensuite selon vos goûts avec de la poudre de muscade et de la cannelle.
- 3° Préchauffez le four à 200°C
- 4° Versez ensuite la préparation dans des petits moules à muffin en silicone si possible, puis enfournez pour 20 minutes. En fin de cuisson, laissez refroidir et dégustez
- 5° Astuce Pour accentuer le côté gourmand, ajoutez du chocolat noir haché grossièrement au couteau dans la pâte à muffin.
- 6° Astuce Pour accentuer le côté gourmand, ajoutez du chocolat noir haché grossièrement au couteau dans la pâte à muffin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (41 g)	% AR
ÉNERGIE	221 kcal	90 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	2 g	4 %
GLUCIDES	36 g	15 g	6 %
SUCRES	12 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	4 %
SODIUM	81 mg	33 mg	1 %