

## *Muffins aux fibres (presque) sans sucre*

*Tu peux soit utiliser des caissettes ou bien juste bien beurrer les cavités.*

### Recette pour 12 muffins

100 g de son de blé (fin ou gros)

40 g de germes de blé secs

160 ml d'eau bouillante

60 g de beurre fondu

20 g de sucre de canne (optionnel, seulement si tu les veux un peu plus sucré, moi, je ne mets pas)

40 ml de mélasse noire naturelle

40 ml de miel liquide

1 gros œufs

½ C à café de vanille

150 g de farine complète (T150)

½ C à café de levure chimique

1 C à café de bicarbonate de sodium

¼ C à café de sel

125 ml de yaourt entier nature (1 pot)

30 ml de lait ou d'eau (2 C à soupe)

### Préparation

Dans un saladier mélange les germes de blé et le son. Verses-y l'eau bouillante, remue bien et laisse reposer 10 minutes. Le mélange sera un peu sec, mais c'est bon.

Ajoute le beurre fondu, le sucre (si tu en mets), la mélasse, le miel, les œufs et la vanille. Mélange bien. Dans un autre saladier, mélange la farine, la levure, le bicarbonate et le sel. Dans un bol, mélange le lait et le yaourt.

Ajoute la moitié de la farine dans le mélange au son, mélange pour bien incorporer. Ajoute le lait-yaourt. Puis finis par le reste de farine et mélange juste pour incorporer (ne travaille pas trop ta pâte, sinon, tes muffins auront la consistance d'une brique!). Laisse reposer 20 minutes (ils seront plus aérés).

Préchauffe ton four à 180°C, et prépare ton moule à muffin (avec ou sans caissettes en papier ; voir note en introduction). Remplis les cavités de ton moule aux 2/3 et enfourne pour 20 minutes (en appuyant sur le dessus du muffin, tu vas voir s'il est cuit ou pas : s'il est mou et reste enfoncé : pas cuit ; s'il est élastique et revient : c'est cuit).

Démoule et laisse refroidir sur une grille.

