

## *Muffins de Popeye à la banane et aux épinards*

### Recette pour 18 muffins

340 g de farine de blé T110 (semi-complète)  
2 C à café de levure chimique  
½ C à café de bicarbonate  
½ C à café de sel  
1 gros œuf  
120 g de sucre de canne  
180 g de yaourt nature  
60 ml d'huile (tournesol, arachide, colza)  
1 C à café de vanille liquide  
2 bananes bien mûres (environ 230 g non pelées)  
180 g d'épinards frais  
zeste d'un demi citron ou d'un quart d'orange

### Préparation

Préchauffe ton four à 220°C. Prépare ton moule à muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, mélange la farine, la levure, le bicarbonate et le sel.

Dans ton blender, mélange les œufs, le sucre, le yaourt, l'huile, la vanille, le zeste d'orange ou de citron, les épinards et les bananes. Tu dois obtenir une purée sans aucun morceau.

Verse dans le saladier avec la farine, et mélange à la spatule, mais ne travaille pas ta pâte, sinon tes muffins seront secs et durs. Ce n'est pas grave si tout n'est pas bien homogène.

Verse la pâte dans les caissettes, remplis les aux  $\frac{3}{4}$ . Enfourne pour 15 minutes. Vérifie la cuisson en plantant un cure dent dans ton muffin, il doit en ressortir propre (ou presque). Laisse refroidir les muffins 5 minutes dans le moule avant de les transférer délicatement sur une grille pour les refroidir complètement.