



Les “muffins” de l’oncle Sam ... et de LVC

Les muffins , un de ces petit gâteaux que les femmes des États unis (qui ne l’étaient pas encore !) ou du Canada fabriquent depuis l’époque du Far West ! Tous simples et il y aura autant de versions personnelles que vous saurez inventer en fonction de vos goûts familiaux .

Et même les vieilles dames pour un thé entre “copines” ou avec leurs petits enfants pourront en faire sans rester trop longtemps debout avec leurs vieilles jambes nah!

Temps de préparation : 10 minutes et temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

400 ml lait	100 ml huile (ou du beurre) (note 1)
du sucre parfumé	4 oeufs
500g farine	175 g sucre
4 càc levure (note 2)	garniture à votre choix (note 5)

Préparation :

Préchauffer le four à 180° , beurrer des moules (note 3) et les garnir de papier sulfurisé.

Mélanger la farine, l'huile (note 1), le sucre et la levure. Ajouter le lait, les oeufs et le sucre parfumé aux épices “maison” (note 4) . Touillez bien

Incorporer la garniture (voir idées note 5) et remplir les moules au trois-quart seulement car votre pâte doit gonfler .

Cuire au four pendant 20 minutes et démouler.

Pas de photos je les ai malheureusement effacées ... mais vous vous en sortirez très bien c’est hyper simple .

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous le pouvez utilisez plutôt du beurre c’est plus délicat (environ 100 grs de beurre pour 100 ml d’huile) . Si vous avez droit qu’à l’huile d’olives ou à l’huile de noix ce n’est pas un problème ça marche très bien . Quant aux “pionnières” elles utilisaient le saindoux du cochon (pour les anciennes malouines) ou le gras de rognons de boeuf (pour les anciennes anglaises) . Toutes les fantaisies marchent le goût sera un peu différent ... mais peut-être serez vous conquis(se)

(note 2) La tradition c’est la levure de boulangerie mais attention grand temps de pose pour laisser gonfler mais ça marche pour les “sans gluten” . Le plus connu : la levure “Alsacienne” et le plus ancien ?? le bicarbonate de soude moins chère et hyper efficace mais *demi-dose !*

(note 3) Si vous avez des caissettes en papier vous pourrez les servir telles quel : dans ce cas pas de vaisselle . Comment ?? rangez-les dans un plat creux côte à côte mais attention au remplissage pour qu’en gonflant ils ne se touchent pas : ils auraient mauvaise mime quand vous les détacheriez les uns des autres

T.S.V.P -->

Vous pouvez aussi utiliser des moules en silicone , très pratiques car pas besoin de caissettes papier . Oui mais vous me direz vous aurez beaucoup de lavage et surtout de séchage pour ranger les moules . Que non voyez donc la fiche (moules en silicone)

(note 4) Le sucre parfumé : vous vous rappelez le sucre parfumé de LVC (voir la fiche) remplacera avantageusement le sucre vanillé industriel . Mais au moins si vous n'avez que du sucre du commerce prenez du "vanillé" (contient de la poudre de vanille) et non du "vanilliné"(arôme artificiel)

(note 5) idées de garnitures ???

du très bon chocolat noir, au lait ou chocolat blanc en coteaux

des épices (cannelle (poudre et bâtons), curcuma, macis, muscade, poivres, vanille etc ...

des plantes séchées en poudre (menthe, mentastre, verveine, agastache,etc)

des fruits confits (cerises, citrons, cédrat, mandarines, oranges ,poires, pruneaux , etc...

de la pâte d'amandes maison, du nougat blanc, du "touron" noir (croquante aux amandes) de la guimauve (pour les petits) , des dragées ou des pralines

des fruits secs (amandes, dattes, figes, noix, noisettes, noix de coco, de cajou,de Pecan, macadamia etc.

.... bref faites preuve de fantaisie !!!

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus avec des "épices" maison et en utilisant de la farine "sans gluten" mais pensez aussi à nos farines habituelles , un parfum différent certes mais du bonheur quand même !

Pour les "sans gras" vous pouvez baisser les corps gras en remplaçant par du fromage frais (0%) pour moitié huile ou beurre et du lait écrémé marchera parfaitement . Certes c'est un peu moins onctueux et pensez qu'il y a quand même 15 % de lipides alors tenez-en compte !!

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" c'est une des recettes qui pour vous sont le moins "régime" qui soit ! Je suis désolée mais c'est là de la dynamite pour les diabétiques , oubliez cette recette et voyez plutôt une panna-cotta, un flan ou un sorbet LVC pour votre dessert : ce sera plus raisonnable
D'accord je sais bien c'est pas pareil, mais promis se sera bon quand même! ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A