

# Muffins courge butternut et noix

## PRÉPARATION

Faites chauffer le four à 180° C ou 350 °F.

Posez un moule à muffins en silicone sur une plaque à four ou des caissettes à muffins dans un moule.

Dans un saladier, pesez la farine, puis la féculé de maïs, puis le sucre de canne et faisant la tare pour chaque ingrédient. Ajoutez la levure, le bicarbonate, le sel, les épices et les noix. Mélangez

Dans un saladier à bord haut, mettez la purée de courge, la ricotta, l'huile et les œufs. Mixez avec un mixer plongeant de façon à obtenir une crème lisse.

Versez la préparation liquide sur les aliments secs. Mélangez grossièrement. S'il reste un peu de la farine non incorporée et qu'il y a des grumeaux c'est normal.

Versez la préparation dans les moules à muffins jusqu'aux 3/4. Faites cuire 20 minutes à 180°C ou 350°F.

Laissez tiédir avant de démouler.

*Pour préparer la purée de courge de façon à préserver au maximum ses valeurs nutritives voici comment faire:*

– épluchez le potiron, coupez des cubes de 3 cm de côté maximum.

– cuire: à la vapeur ou au four à micro-ondes pendant 6 minutes dans un récipient à couvercle et 2 cuillères à soupe d'eau.

*Ces muffins peuvent être congelés. Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Pour qu'ils retrouvent leur moelleux, passez-les environ 20 secondes au four à micro-ondes ou placez-les au four chauffé à 180° C pendant 10 minutes en prenant soin de les entourer dans de l'aluminium afin qu'ils ne se dessèchent pas.*

## INGREDIENTS

- 200 g de purée de courge butternut
- 200 g de ricotta
- 80 g de farine de maïs
- 80 g de féculé de maïs
- 80 g de sucre de canne non raffiné ou de cassonade
- 50 g de noix concassées
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe ou à table d'huile de noix
- 1 cuil. à café ou à thé de levure chimique ou poudre à lever
- 1 cuil. à café ou à thé de vinaigre blanc
- 1/2 cuil. à café ou à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuil. à café ou à thé de 4 épices
- 1 pincée de sel fin

*Pour préparer un glaçage, il ne faut pas qu'il soit trop liquide sinon il va couler. Pour cela, il faut 70 g de sucre glace et 1 cuillère à soupe de jus de citron ou d'eau et mélangez. S'il vous paraît vraiment épais ajoutez quelques gouttes d'eau et mélangez de nouveau. Ajoutez de petites quantités à la fois car le glaçage devient vite trop liquide. Si tel est le cas, ce n'est pas grave. Ajoutez un peu de sucre glace et mélangez. Il est aussi possible de le mettre quelques minutes au froid pour le durcir un peu. Nappez le dessus des muffins avec un pinceau à pâtisserie et laissez durcir le glaçage.*

**Temps de préparation : 15mn**

**Purée de courge : 30mn**

**Temps de cuisson : 20mn**

**Temps total : 1H5mn**