

Muffins à la patate douce et au cumin



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 6-8 muffins

- 250 g. de patate douce
- 125 g. de farine de riz semi-complet
- 125 g. de farine de blé T65 (ou autre farine sans gluten)
 - 50 g. de féculé
 - 1 sachet de poudre à lever
 - 60 ml. d'huile d'olive
- 120 ml. de lait d'avoine (ou autre lait végétal)
- 2 c. à s. de graines de lin blond
 - 2 c. à s. de levure maltée
 - Sel gris de mer
 - Poivre du moulin

La recette de Juliette

1. Éplucher la patate douce et la faire cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter et réduire en purée.
2. Faire tremper les graines de lin à couvert dans un petit bol d'eau.
3. Préchauffer le four à 200° C., th. 7.
4. Dans un saladier ou dans le bol d'un mixeur, mélanger la farine, la poudre à lever, la féculé, la levure maltée et le cumin.
5. Y ajouter l'huile d'olive et le lait d'avoine. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
6. Ajouter enfin les graines de lin égouttées (elles seront devenues visqueuses). Assaisonner à convenance.
7. Graisser vos moules à muffins, y verser la préparation et enfourner pour 25 minutes à 200° C. (Vous pouvez aussi utiliser des caissettes).
8. Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler.