

Muffins à la courge de Lucie

60 g (1/2 tasse) de farine de tapioca
60 g (1/2 tasse) de farine de pois chiche
60 g (1/2 tasse) de farine de riz brun Bob's Red Mill
45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé) de muscade
10 ml (2 c. à thé) de cannelle
3 ml (1/2 c. à thé) de sel de mer
250 ml (1 tasse) de purée de courge (Buttercup, Red Kuri, Butternut, etc) ou citrouille
125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
160 g (2/3 tasse) de sucre
2 œufs

Régler le four à 180C (350F). Graisser un moule à muffins (12 muffins) d'huile ou utiliser des moules en papier. Bien mélanger les ingrédients secs. Faire un puits au centre. Laisser de côté. Dans un autre bol mélanger les ingrédients liquides, incorporer les ingrédients secs et mêler légèrement. Remplir les moules et cuire au four de 20 à 25 minutes. Donne 12 muffins.