



*Recette parfaite
pour la cuisine collective*

Muffins aux courgettes et au cheddar

Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Portions de la recette de base : 9
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Farine tout usage	310 ml (1 ¼ tasse)		
Poudre à pâte	10 ml (2 c. à thé)		
Sel	1 ml (¼ c. à thé)		
Courgettes râpées	500 ml (2 tasses)		
Œufs	2		
Cassonade	30 ml (2 c. à soupe)		
Lait	125 ml (½ tasse)		
Cheddar râpé	375 ml (1 ½ tasse)		

Préparation

- Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Huiler ou chemiser de caissettes en papier un moule de 9 muffins.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs, puis réserver.
- Avec les mains, presser les courgettes râpées afin de retirer l'excédent d'eau, puis réserver.
- Dans un autre bol, fouetter les œufs avec la cassonade et le lait. Ajouter les courgettes et le cheddar, puis remuer.
- Incorporer les ingrédients secs et remuer afin de former une pâte, sans plus.
- Répartir le mélange dans le moule, puis cuire au four pendant 30 minutes.
- Laisser reposer pendant un minimum de 20 minutes avant de démouler.

Source : Trois fois par jour

