

Caty

## Muffins anglais maison

PORTIONS

**6 muffins anglais**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

REPOS

**1 heure 35 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**6 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 154; protéines 4 g; matières grasses 5 g; glucides 22 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 37 mg; sodium 14 mg

---



Cette recette facile de muffins anglais faits maison est parfaite pour commencer la journée du bon pied à l'heure du déjeuner. Découvrez, en étapes, comment préparer ces véritables petits concentrés de bonheur!

### Ingrédients

- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 160 ml (2/3 de tasse) de lait 2% tiède
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ramolli
- 30 ml (2 c. à soupe) de semoule de maïs

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes





1. Dans un bol, mélanger la levure avec le sucre et le lait tiède. Laisser reposer 5 minutes.



2. Dans un autre bol, mélanger la farine avec le beurre ramolli et la préparation au lait jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.



3. Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte avec les mains pendant 5 minutes.





4. Remettre la boule de pâte dans le bol et couvrir d'un linge. Laisser reposer 1 heure dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



5. Sur une surface farinée, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 1 cm (1/2 po).



6. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 7,5 cm (3 po) de diamètre, tailler six cercles dans la pâte.



7. Déposer les cercles de pâte sur une plaque, puis saupoudrer les deux côtés de semoule de maïs. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 minutes.



8. Chauffer une poêle antiadhésive à feu doux. Cuire les cercles de pâte de 3 à 4 minutes de chaque côté. Ces muffins anglais se conservent à température ambiante.