

# metro



## Muffins bananes et pacanes

Évaluer cette recette ★★★★★ 1 Vote

2 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

310 ml Farine tout-usage blanche  
(1 1/4 tasses)

250 ml Farine de blé entier  
(1 tasse)

10 ml Poudre à pâte  
(2 c. à thé)

5 ml Sel  
(1 c. à thé)

60 ml Beurre salé, froid  
(1/4 tasse)

150 ml Sucre roux  
(2/3 tasse)

1 Oeuf

### Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Placer 12 petites caissettes de papier ou de silicone dans 12 moules à muffins. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger la farine blanche, la farine de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.

Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, défaire le beurre en crème. Ajouter le sucre et l'œuf, et battre environ 1 minute.

Écraser les bananes à la fourchette et les incorporer au mélange de beurre, ainsi que le yogourt grec nature.

Enrober les pacanes concassées d'une cuillère d'ingrédients secs. Réserver.

Faire un puits au centre des ingrédients secs, puis y verser le mélange de beurre et de yogourt. Mélanger bien.

Puis ajouter les pacanes concassées et mélanger.

Verser le mélange au 3/4 dans les caissettes.

Déposer une pacane entière sur chaque muffin.

Faire cuire au centre du four pendant 17 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre d'un muffin en

2 Bananes bien mûres

---

180 ml Yogourt grec nature Oikos 2%  
(3/4 tasse)

---

180 ml Pacanes grossièrement concassées  
(3/4 tasse)

---

12 Pacanes entières

---

ressorte sec.

Laisser refroidir à la température ambiante.

Servir les muffins tels quels, ou légèrement réchauffés au four à micro-ondes, puis garnir d'une petite touche de beurre.

Source : Danone

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---