

# zeste

## Muffins choco-banane décadents

par **COMMUNAUTÉ**

Quantité : **8 portions** (1) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **45 min**

Préparation **25 min**

Cuisson **20 min**



### Préparation

1. La version originale de cette recette prévoit 8 portions. Dans un bol, mélanger la crème sure et le bicarbonate de soude. Laisser reposer. Dans un autre bol, battre le beurre et le sucre. Incorporer les oeufs et la vanille, et bien mélanger. Ajouter la crème sure et mélanger. Incorporer les bananes écrasées.
2. Mélanger les ingrédients secs et incorporer au mélange précédent. Incorporer le chocolat à la spatule (réserver 12 morceaux), sans trop mélanger. Répartir dans 12 moules à muffins et garnir des morceaux de chocolat réservés et noix. Cuire de 20 à 30 min à 375 °F (190 °C).

PUBLICITÉ

### Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de crème sure

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

3 bananes bien mûres, écrasées

125 ml (1/2 tasse) de beurre

250 ml (1 tasse) de cassonade bien tassée

250 ml (1 tasse) de farine

3 ml (1/2 c. à thé) de cardamome

10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue

2 oeufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

125 ml (1/2 tasse) de farine de blé

3 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue

3 ml (1/2 c. à thé) de sel

1 grosse barre de chocolat 70 % cacao aux amandes, grossièrement hachée

Quelques noix de Grenoble grossièrement hachées

**Bon à savoir !**

PUBLICITÉ

### Nutrition

-  Sans sésame  Sans moutarde  Sans fruits de mer  
 Sans arachides  Sans poisson  Sans soya

Pour des muffins savoureux, ne pas trop hacher le chocolat, c'est meilleur avec de gros morceaux de chocolat dans chaque bouchée! Ne pas trop mélanger la pâte en ajoutant la farine et le chocolat, les muffins restent plus moelleux.