

Muffins aux céréales et à la rhubarbe



INGRÉDIENTS

- **1 tasse et 3/4** (425 ml) de farine tout usage
- **1 tasse et 3/4** (425 ml) de céréales au miel et aux amandes (sans les raisins)
- **3/4 de tasse** (175 ml) de sucre granulé
- **2 c. à thé** (10 ml) de levure chimique
- **2 c. à thé** (10 ml) de cannelle
- **1/2 c. à thé** (2 ml) de sel
- **1/4 c. à thé** (1 ml) de noix de muscade
- **2 œufs** de l'Ontario
- **3/4 de tasse** (175 ml) de lait à 2 % de l'Ontario
- **1/3 de tasse** (75 ml) d'huile de tournesol de l'Ontario ou d'huile végétale
- **1 c. à thé** (5 ml) de vanille
- **2 tasses** (500 ml) de rhubarbe de serre ou de pommes de l'Ontario coupées (en morceaux de 1/2 po-/1cm)



PRÉPARATION	15 minutes
CUISSON	15 à 18 minutes
RENDEMENT	Donne 12 portions



PRÉPARATION

- 1 Dans un bol moyen, mélanger la farine, 1-1/4 tasse (300 ml) de céréales, le sucre, la levure chimique, la cannelle, le sel et la noix de muscade, en séparant les gros morceaux de céréales. Dans un grand bol, battre les œufs; battre au fouet le lait, l'huile et la vanille; ajouter les ingrédients secs en les mélangeant bien. Ajouter la rhubarbe.
- 2 Verser à la cuillère dans les grands moules à muffins bien huilés. Saupoudrer le restant de la 1/2 tasse (125 ml) de céréales sur le mélange obtenu; appuyer légèrement sur le dessus. Faire cuire au four à 375°F (190°C) pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le testeur ressorte propre.

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/muffins-aux-cereales-et-la-rhubarbe-0>

LES ASTUCES de LÉO

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Léo aime cuisiner de grandes quantités de muffins et congeler une part de sa production pour conserver ses collations pour plus tard!
- ✓ Il te conseille aussi de demander l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants de la cuisine.



Rhubarbe

produit vedette

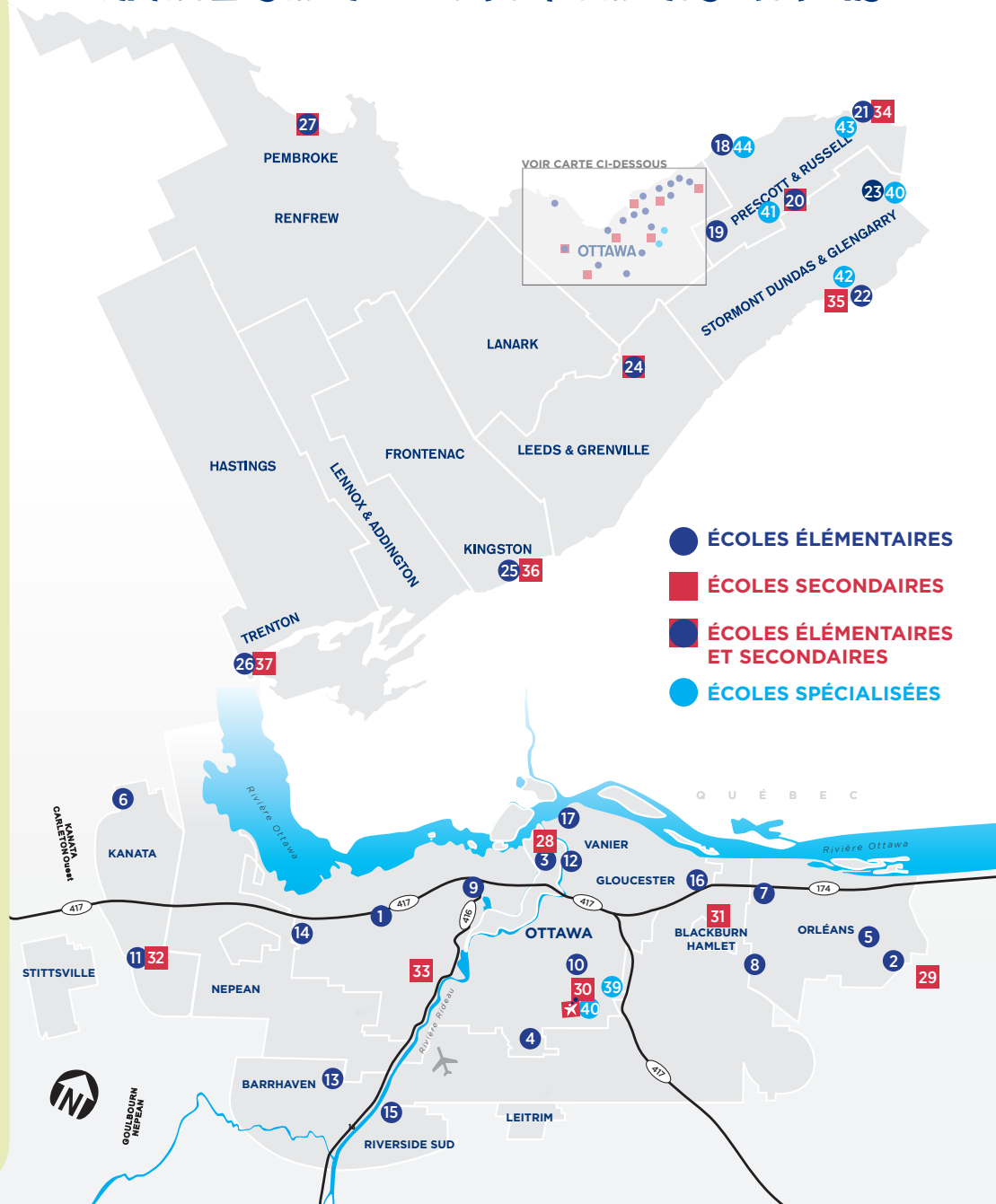
Achat LOCAL

Le discours « manger local et de saison » a pris **BEAUCOUP D'IMPORTANT** dans les derniers mois.

Découvrez à quel moment les fruits et légumes de l'Ontario sont de saison.

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/guide-de-disponibilite>

cliquez sur la carte pour les détails



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA