



Pour Halloween j'ai improvisé des muffins au potimarron et chocolat. Le résultat m'a bluffé. La mie est ultra moelleuse grâce à la purée de potimarron. Un bon moyen de colorer le muffin en orange et de faire le plein de bêta-carotène. Le chocolat et le potimarron se marient très bien. Pour ne pas faire monter la glycémie, j'ai utilisé de la farine complète de petit épeautre ainsi que du sirop d'agave.

La liste d'ingrédients est limitée et la préparation ultra rapide.

### **Ingédients pour 6 muffins potimarron chocolat :**

- 100 g de [farine complète de petit épeautre](#)
- 50 g de purée de potimarron bio
- 1 oeuf
- 30 g de lait de soja
- 50 g de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisettes
- 50 g de pépites de chocolat
- Extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de cuisine
- En option : du [colorant orange](#) en poudre

### **Préparation des muffins potimarron chocolat :**

- Préparez votre purée de potimarron en avance : coupez une tranche (100 g minimum) dans le potimarron, cuire au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez refroidir le potimarron puis mixez pour obtenir une purée lisse. Ajoutez un peu d'eau si vous trouvez le potimarron un peu sec. La purée doit être épaisse et lisse.



- Préchauffez votre four à 180°.



- Dans un saladier, versez 100 g de farine complète de petit épeautre ainsi que le bicarbonate. Bien mélanger.
- Faites un puits et ajoutez tous les ingrédients au centre : 1 oeuf, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, 30 g de lait de soja, 50 g de sirop d'agave, 50 g de purée de potimarron, l'extrait de vanille. En option vous pouvez utiliser du colorant orange si vous fêtez halloween.



- Mélangez au fouet jusqu'à obtenir un appareil bien lisse.
- Remplir vos moules à muffins et cuire pendant 20 min à 180°.
- Laissez refroidir vos muffins avant de les démouler.
- Bon appétit !



Le potimarron colore la mie et donne un moelleux réconfortant à ces muffins.