



En plein hiver, quoi de mieux qu'un bon muffin épicé aux noix de pécan! Aah les noix de pécan... Selon moi, la noix de pécan, c'est la reine des noix! Son goût est unique, et toute

préparation à base de noix de pécan se dévore, sans exception!

Cette recette est à base de noix de cajou, ce qui permet d'avoir une consistance « sticky » et absolument pas sèche (ce que je redoute toujours quand je mange des muffins). En plus, la noix de cajou permet de ne mettre aucun beurre et seulement 15 gr. d'huile de coco pour une vingtaine de mini-muffins! Sa petite touche « cannellée » rend ces muffins tip-top pour cette période de l'année! A bon entendeur, si vous devez amener un goûter de Noël!

A noter: la version sans gluten est un vrai délice aussi.

Ingrédients pour une vingtaine de mini-muffins:

110 gr. de noix de pécan concassées

200 gr. de purée de noix de cajou (maison, c'est mieux)

15 gr. ou 1 belle cuillère à soupe d'huile de coco

1 oeuf

110 gr. de miel

50 gr. d'avoine ou de farine de riz

1/2 c. café d'extrait de vanille

1/2 c. café de cannelle

1/2 c. café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

Préparation:

Si vous choisissez les muffins à base de flocons d'avoine, mixez les flocons jusqu'à obtenir une « farine » d'avoine.

Dans un grand bol, versez tous les ingrédients. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte très collante.

Versez, à la cuillère, le mélange dans des petits moules. Ajoutez une noix de pécan au

sommet du muffin pour le décorer. Enfoncez la légèrement.

Enfournez à 180° pendant 15 à 20 minutes (je fais souvent 16 minutes pour être précise, mais tout dépend du four, si votre four fonctionne fort, sortez les muffins du four après 15 minutes).

Régalez-vous & joyeux Noël!!