

Muffins aux betteraves, oranges, noisettes, quinoa, avoine...



“ Une recette de muffins très girly... aux betteraves auxquels j’ai ajouté des écorces d’oranges confites, des noisettes, du zeste d’orange, du quinoa, de l’avoine et pour finir une petite touche de verveine! J’ai l’habitude de les faire qu’avec des flocons d’avoine. La super idée du quinoa vient de [Chantal](#)... ! J’ai refait cette recette pour un café gourmand en présence de [Manue](#) et [Fidji](#)!!”

Les Ingrédients :

- 120 g de farine de type T55 ou T65
- 2 œufs
- 125 g de sucre de canne blond
- 80 ml d’huile de pépins de raisins
- 2 [betteraves](#) cuites (de taille moyenne)
- 1 verre de [noisettes](#) entières
- 50 g de petits flocons d’avoine
- 25 g de flocons de quinoa (ou quinoa soufflé)
- 1 c. à thé de poudre à lever ([Nat’Ali](#))
- 1/8 c. à thé de bicarbonate de sodium
- ½ c. à thé de sel
- 12 feuilles de [verveine](#) séchées
- 3 c. à soupe de poudre de [noisettes](#)
- 5 g de beurre demi-sel (environ)
- 10 g de sucre de canne roux ou blond
- [Écorces d’orange confites](#)
- ½ [écorce d’orange](#)

Les Étapes :

Brossez les [betteraves](#). Déposez-les sur un lit de gros sel. Enfouez et laissez cuire au moins 1 heure à 160°C. Les [betteraves](#) sont cuites lorsqu'elles sont facilement transpercées par un pic ou la pointe d'un couteau.

Dans un saladier, écrasez les [betteraves](#) cuites au presse-purée. Ajoutez les deux œufs battus et l'huile de pépins de raisins. Réduisez le tout en purée plus ou moins homogène. Déposez sur les [betteraves](#) aux œufs et à l'huile : la farine, les petits flocons d'avoine et de quinoa, les 2/3 du zeste d'orange, le sel, la poudre à lever et le bicarbonate de sodium et ce sans mélanger! Puis mélanger, de manière efficace et en quelques coups de cuillère en bois. Ajoutez les [noisettes](#), les [écorces d'orange confites](#) coupées en petits cubes et le sucre. Mélangez rapidement et grossièrement.

Répartissez le mélange dans les empreintes d'une plaque à muffins (ici un moule en silicone [Flexipan Demarle de 20 empreintes pour mini muffins – FP 2031](#)).

Sur chaque empreinte, râpez le zeste d'orange, émiettez la [verveine](#) séchée, répartissez la poudre de [noisettes](#) et déposez une fine tranche de beurre.

Enfouez la plaque de cuisson dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

Et Que Dire De Plus ?

→ Si vous n'avez pas de flocons de quinoa ou sous forme soufflée, remplacez-le par des flocons d'avoine (75 g). Vous pouvez également n'utiliser que des flocons de quinoa (75 g)!

→ Recette d'[écorces d'orange confites](#).

→ Pourquoi ne pas remplacer les betteraves par des carottes?

→ Utilisez une plaque de 12 muffins.

© Les Papilles estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/muffins-aux-betteraves-oranges-noisettes-quinoa-avoine/>
