

Muffins aux betteraves, noisettes, verveine, avoine et zeste d'orange



“ Qu'en pensez-vous? Très girly non ? ”

Les Ingrédients :

Pour 12 muffins...

- 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
- 75 g de petits flocons d'avoine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/8 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 1/2 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
- 1/2 [écorce d'orange séchée](#)

Les Étapes :

Dans un saladier, écrasez au presse-purée les deux betteraves cuites. Ajoutez les deux œufs et l'huile de pépins de raisins. Réduisez le tout en purée plus ou moins homogène. Sans mélanger, déposez sur les betteraves aux œufs et à l'huile : la farine, les petits flocons d'avoine, le sel, la levure chimique et le bicarbonate de sodium. Mélangez de manière efficace et ce en quelques coups de cuillère en bois. Ajoutez les noisettes et le sucre. Mélangez rapidement et grossièrement. Répartissez le mélange dans les empreintes d'une plaque de 12 muffins (*ici un moule en silicone Flexipan Demarle*). Sur chaque empreinte, râpez le zeste d'orange séchée, émiettez la verveine séchée, répartissez la poudre de noisette et déposez une fine tranche de beurre.

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

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez les flocons d'avoine par des flocons de quinoa et ajoutez des [écorces d'orange confites](#) : [Muffins aux betteraves, oranges, noisettes, quinoa, avoine](#).

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/muffins-aux-betteraves-noisettes-verveine-zeste-dorange/>