**Muffins à l’orange et aux dattes riches en fer (12 muffins)**

* 250 ml (1 tasse) de jus d’orange
* 125 ml (1/2 tasse) de dattes finement hachées
* 1 œuf
* 45 ml (3 c. à soupe) d’huile de canola
* 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d’érable
* 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
* 500 ml (2 tasses) de céréales enrichies de fer, pour bébé
* 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
* noix de grenoble ou amandes au goût

1) Au mélangeur, mélanger le jus d’orange, les dattes, l’œuf, l’huile et le sirop d’érable.

2) Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.

3) Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et brasser pour humecter tous les ingrédients.

4) Verser la préparation dans de petits moules à muffins graissés ou des moules en silicone.

5) Faire cuire à 200 °C (400 °F) environ 15 minutes, jusqu’à ce que l’intérieur soit cuit (truc de la fourchette, vous l’insérer dans le muffin et si elle sort propre c’est qu’ils sont prêts !).

Astuce de sportif en manque de temps : doubler la recette et congeler jusqu’à 3 mois !

INFO FER !

Le fer sert à transporter l’oxygène aux cellules des tissus et muscles de votre corps, en plus de faciliter les réactions chimiques à l’intérieur des cellules. Il est donc un micronutriment essentiel chez le sportif ! En plus d’être savoureuse, cette recette de muffin maison enrichie en fer est donc intéressante pour les coureurs aguerris !





Marjolaine Mercier Dt.p.

Nutritionniste-Diététiste

438-882-1719

[info@marjolainemercier.com](mailto:info@marjolainemercier.com)

www.marjolainemercier.com