

Muffins réconfortants à la banane, aux pruneaux et au petit épeautre

Pour 9 muffins

Pour les ingrédients :

- 8 gros pruneaux d'Agen dénoyautés
- 2 bananes très mûres
- 2 œufs bio
- 30 g d'huile végétale (colza, tournesol...) de première pression à froid
- 60 g de miel toutes fleurs bio
- 50 g de flocons de petit épeautre
- 125 g de farine de petit épeautre T70
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

A l'action :

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Coupez les pruneaux en petits morceaux.

Pelez et écrasez finement les bananes à l'aide d'une fourchette. Mélangez avec les œufs et l'huile.

Ajoutez le miel, puis les flocons de petit épeautre.

Versez la farine, le bicarbonate et le sel, mélangez.

Finissez par les morceaux de pruneau.

Disposez des caissettes en papier dans les alvéoles d'un moule à muffins.

Remplissez chaque alvéole aux deux tiers de pâte, enfournez et laissez cuire 20 minutes.

Dégustez froid.

Ces muffins conservés dans une boîte en fer restent moelleux 3 jours.

Vous pouvez remplacer les pruneaux par des pépites de chocolat.

LE PETIT EPEAUTRE d'Estérelle Payany
Série *Les toqués du bio*, Éditions *la plage*