

Muffins poire, noisette et chocolat

Par Mélanie Mercier , diététicienne- nutritionniste - [Site Internet](#)

Nombre de personnes : 6

Ingrédients:

Ingrédients

- 30g de farine de poudre de noisettes
- 70g de farine de blé
- 2 œufs
- 20 ml d'huile de noisette (ou colza)
- 1 yaourt nature
- 10g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 6 carrés de chocolat noir à 70% (de 10g chacun)
- 2 petites poires Williams (300g au total)

Par portion :

Calories : 220

Protéines : 6

Glucides : 24

Lipides : 11

Gras : 0

Sucre : 0

1

Préchauffer le four à 160°C

2

Dans un saladier, tamisez la farine et mélangez-la avec la levure puis ajoutez la poudre de noisettes et le sucre roux, mêlez bien l'ensemble. Ajoutez-y les jaunes d'œufs (réservez les blancs au réfrigérateur) puis le yaourt nature et l'huile de noisette. Réservez.

3

Épluchez les poires, épépinez-les puis découpez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le sucre vanillé puis disposez-les dans 6 moules à muffins en silicone (que vous aurez disposés sur la plaque du four).

4

Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel puis ajoutez-les au mélange farine-jaunes d'œufs-sucre délicatement. Répartissez dans les moules en silicone.

5

Ajoutez, dans chaque moule à muffin, un carré de chocolat noir puis faites cuire 10 min à 160°C puis 10 min à 180°C. Attendez quelques minutes et dégustez (lentement, car plus on mange lentement, plus

les papilles gustatives sont saturées et moins on mange !)