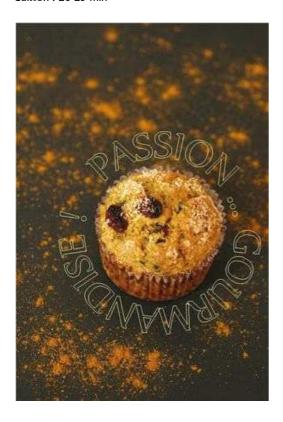
MUFFIN COCOLACTE SALE SUCRE EPICE (THON-LAIT DE COCO-CURRY-RAISIN SEC-CORIANDRE)

Pour 12 muffins (ou 6 muffins et 3 petits cakes) Préparation : 15 min + 1 heure de repos au frais Cuisson : 20-25 min



Marinade:

1 boîte de thon au naturel (140 g égouttés)
1 oignon rouge
1 gousse d'ail hachée
le jus d'un citron vert
50 g de raisins secs
20 g d'ananas confit
50 g d'huile d'olive
1 poignée de coriandre ciselée

Mélange humide :

4 gros œufs 125 ml de lait de coco sel poivre

Mélange sec :

150 g de farine T65
50 g de flocons d'avoine
25 g de noix de coco râpée
1 sachet de poudre à lever sans phosphate
(en magasin bio)
1 cuillère à soupe de curry en poudre
sel
poivre

Déco:

1 poignée de raisins secs 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée graines de coriandre

- Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol et laisser reposer au frais pendant une heure (peut être facultatif, quand je suis pressée, j'omets et c'est tout de même délicieux!)
- 2 Mélanger dans deux autres bols les ingrédients secs d'une part puis les ingrédients humides de l'autre.
- 3 Préchauffer le four à 180°C.
- 4 Mélanger les ingrédients humides aux secs. Mélanger rapidement sans trop travailler (la pâte doit rester grumeleuse). Ajouter ensuite les ingrédients de la marinade. Mélanger toujours rapidement.
- 5 Répartir dans les moules à muffins (ou à cakes). Décorer de raisins secs, saupoudrer de noix de coco râpée et de graines de coriandre (pour les amateurs).
- 6 Faire cuire pendant 20 à 25 min (surveiller la cuisson avec un pique en bois qui doit ressortir sec).