RECETTE POUR “CHALLENGE” LAIT CUIT

Ingrédients:

* 1 tasse de lait 2%
* 2 c à table (30 ml) d’huile végétale
* 1 œuf (si allergie aux œufs, voir **substitutions**)
* 1 c à thé d’extrait de vanille (optionnel)
* 1.25 tasse de farine
* 0.5 tasse de sucre
* 2 c à thé de poudre à pâte
* 0.25 c à thé de sel

Mode d’emploi:

1. Préchauffer le four à 350⁰F / 175⁰C

2. Utiliser un moule pour 6 muffins. Mettre du papier à muffin dans les moules

3. Mélanger: lait, huile, œuf (ou substitut), extrait de vanille

4. Mélanger dans un autre bol: farine, sucre, sel, poudre à pâte

5. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients solides et mélanger

6. Verser le mélange dans le moule

7. Cuire au four pour au moins 30-35 minutes

**Substitution des œufs dans une recette :**

Remplacer chaque œuf par une de ces 3 façon :

15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte) et 30 ml (2 c. à soupe) d’eau.

1 petite banane bien mûre en purée

1 c à soupe de graines de lin moulue dans 2 c à soupe d’eau que l’on laisse tremper quelques minutes remplace un œuf (pas besoin de faire bouillir)