

# MUFFINS AU CHOCOLAT NOIR & AUX GRAINES



## Ingrédients :

- 2 œufs
- Chocolat noir 200g
- Farine blanche 200g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- Sucre blanc/roux/vanillé ou cassonade 70g
- Huile de tournesol 80g
- Yaourt à la grecque (ou crème fraîche entière) 150g
- Fruits oléagineux au choix 100g : noix, noisettes, amandes, noix de Pécan, pistaches...

## Astuces :

- Ne pas trop faire cuire les muffins sinon ils perdront leur moelleux.
- Pour les gourmands, parsemer des pépites de chocolat sur le dessus des muffins avant d'enfourner.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour 8 muffins**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** les carrés de chocolat noir.
3. **Concasser grossièrement** les fruits oléagineux.
4. Dans un saladier : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. Ajouter l'huile de tournesol et fouetter.
6. Ajouter le chocolat noir fondu et le yaourt à la grecque (ou la crème fraîche) et fouetter.
7. Ajouter la farine, la levure chimique ou le bicarbonate de sodium et fouetter.
8. Ajouter **la moitié des fruits oléagineux** et mélanger à l'aide d'une spatule en silicone.
9. Facultatif : déposer des **caissettes en papier** dans des moules à muffins (en silicone, de préférence).
10. À l'aide de 2 cuillères à soupe, **remplir les moules** à muffins/caissettes et **parsemer** le tout avec le reste de fruits oléagineux.
11. Enfourner pendant **20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours), laisser refroidir et déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)