



## Muffins à l'okara d'amande

### Description

[vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text]Place au zéro déchet avec cette recette de **muffins à l'okara d'amande**. L'okara, c'est quoi ? C'est la pulpe qui reste après avoir préparé du lait végétal. J'ai un super outil à laits végétaux : [le ChufaMix](#) (en plus ça vient de Valence, plus local tu peux pas) ! Depuis cet achat, je n'arrête pas avec le lait végétal. J'apprends donc à utiliser cette pulpe, ce « résidu ». Je l'étale dans un plat et la laisse sécher à l'air libre quelques jours, puis la conserve en boîte hermétique. Je préparerai bientôt un article dédié à l'okara. Pour l'heure, place à cette recette simplissime, moelleuse et délicieuse, à décliner à tous les goûts (je donne des idées en fin de recette).[/vc\_column\_text][vc\_column width= »2/3?][vc\_single\_image image= »3873? img\_size= »full » style= »vc\_box\_rounded » onclick= »zoom »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Recette de muffins à l'okara d'amande

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row equal\_height= »yes » content\_placement= »top » css= ».vc\_custom\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]8 muffins[/vc\_column\_text][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]Préparation 5 min[/vc\_column\_text][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]Cuisson 20 min[/vc\_column\_text][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]Niveau facile[/vc\_column\_text][vc\_row][vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text css= ».vc\_custom\_1617640560042{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

### Ingrédients

- 100g de farine
- 40g d'okara d'amande (séché)
- 80g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique (7g)
- 2 oeufs

- 4cl d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_column\_text]

## Etape par étape

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. D'abord, mettre tous les ingrédients solides dans un saladier : farine, okara, sucre et levure. Bien mélanger.
3. Ajouter ensuite les oeufs, l'huile et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Bien beurrer ou huiler les moules à muffins et répartir la pâte.
5. Enfourner pour 20 minutes. Quand on plante la pointe d'un couteau dans le muffin et qu'elle ressort propre, c'est prêt ! Faire attention à ne pas dépasser le temps de cuisson, sinon les gâteaux deviennent secs.
6. Manger nature ou accompagné de confiture, pâte à tartiner...

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Variantes pour muffins à l'okara d'amande

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »1/2?][vc\_single\_image image= »3875? img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][vc\_column][vc\_column width= »1/2?][vc\_single\_image image= »3877? img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][/vc\_column][vc\_column\_text]

- L'okara d'amande peut être remplacé par de l'okara de noisette ou encore de coco. Et si vous n'avez pas d'okara, vous pouvez utiliser de la poudre d'amande, de noisette ou encore de la noix de coco râpée.
- **Variante avec de la confiture.** Dans ce cas, il faudra chemiser les moules, car même bien beurré, cela colle au fond. Avant de répartir la pâte dans les moules, y verser une petite cuillère de confiture de votre choix (sur la photo, c'est de la cerise). Couvrir ensuite avec la pâte à gâteau. J'ai aussi tenté d'obtenir les coeurs confiture (que la confiture reste au centre du muffin), mais elle tombe inlassablement au fond du moule.
- **Variante à la peau de banane.** Oui, vous avez bien lu, de la peau de banane ! Il faudra la peau d'une banane (bio). La faire bouillir 10 minutes dans de l'eau pour l'attendrir. Sortir la peau, la laisser refroidir un peu, puis la couper en fines lamelles. Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre. Y ajouter ensuite la peau de banane, 2 belles cuillères à soupe de sucre et laisser le mélange caraméliser à feu moyen-fort. Ajouter ce mélange à la pâte à muffins et cuire au four. Pour d'autres usages peu connus de la peau de banane, voici un article qui vous donnera des idées : [La peau de banane : 10 astuces zéro déchet](#)

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message][vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1617641638967-488091d2-75d3-4? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][vc\_column][vc\_row]

## CATEGORY

1. Coin sucré
2. Dessert
3. Goûter et en-cas
4. Zéro déchet

## POST TAG

1. gâteau
2. recette express
3. sans lactose

## Categorie

1. Coin sucré
2. Dessert
3. Goûter et en-cas
4. Zéro déchet

## Tags

1. gâteau
2. recette express
3. sans lactose

## date créée

05/04/2021

## Auteur

admin

default watermark