

## DÉFI T.É.V.A DE LA SEMAINE : DES MUFFINS POUR LA FAMILLE



Dans la planification de ta vie adulte, tu seras amené à cuisiner. Profite de cette période de confinement pour développer tes habilités en cuisine.

1. **Choisis une recette de muffins parmi les 4 recettes suivantes** (p. 3 à 6), tu peux te faire aider par un membre de ta famille si tu en as besoin. N'oublie pas de suivre les mesures de santé et sécurité que tu as apprises dans tes ateliers de cuisine.

Choix de recette :

2. As-tu été obligé de modifier la recette initiale? Si oui, indique ce que tu as changé et pour quelles raisons ?

3. **Prends une photo de tes muffins, complète l'autoévaluation** de la page suivante, **photographie-la et envoie tout ça** par texto ou par courriel à ton superviseur de stage
  
4. Une fois la recette terminée, déguste un muffin et complète l'autoévaluation suivante.

Autoévaluation de ma pratique		
Aspects	Critères	
Règles d'hygiène et de sécurité	Mains lavées Cheveux attachés Règles de sécurité en cuisine respectées	/10
Recette	Ingrédients mesurés Étapes bien suivies	/10
Autonomie	Recette exécutée sans aide	/10
Texture et goût	Le muffin est-il moelleux (ni mouillé, ni sec) ? Le muffin est-il savoureux?	/10
Nettoyage	Ingrédients rangés Vaisselle lavée et rangée	/10
<b>TOTAL :</b>		<b>/50</b>

Pour t'aider à suivre les étapes, j'ai mis des cases que tu peux cocher à côté de chacune d'elles.

N'oublie pas de tenir compte des ingrédients que tu utiliseras si tu as des allergies !

**N'oublie pas d'envoyer ta photo du résultat final!**

# MUFFINS AUX FRUITS

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 12



## Ingrédients

- 1/2 tasse de margarine
- 1/2 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 tasse de lait
- 1/2 tasse de fruits frais ou congelés en morceaux (par exemple : fraises, framboises, mûres, canneberges ou bleuets)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Mettre une douzaine de petits papiers (caissettes) dans des moules à muffins.
2. Fouetter pendant 1 minute la margarine et le sucre.
3. Ajouter les œufs un à un et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
4. Verser la farine et la poudre à pâte dans le mélange et brasser.
5. Pour finir, ajouter le lait et les fruits.
6. Remplir les caissettes (papiers) aux 2/3.
7. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés sur le dessus.

# MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 12



## Ingrédients

- 1/2 tasse de margarine
- 1/2 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 3/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/3 tasse de pépites de chocolat
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 tasse de lait

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Mettre une douzaine de petits papiers (caissettes) dans des moules à muffins.
2. Fouetter pendant 1 minute la margarine et le sucre.
3. Ajouter les œufs un à un et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
4. Verser la farine, les flocons d'avoine et la poudre à pâte dans le mélange et brasser.
5. Pour finir, ajouter le lait et le chocolat.
6. Remplir les caissettes (papiers) aux 2/3.
7. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés sur le dessus.

# MUFFINS AUX CAROTTES ET À L'ORANGE

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 12



## Ingrédients

- 1/2 tasse de margarine
- 1/2 tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1/2 c. à thé de cannelle, 1/8 c. à thé de gingembre et 1/8 c. à thé de muscade
- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de carottes râpées.
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1/8 tasse de noix en morceaux (facultatif)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de zeste d'orange (facultatif)
- 1/4 tasse de jus d'orange

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Mettre une douzaine de petits papiers (caissettes) dans des moules à muffins.
2. Fouetter pendant 1 minute la margarine et la cassonade.
3. Ajouter les œufs un à un et la cannelle, le gingembre et la muscade. Bien mélanger.
4. Verser la farine et la poudre à pâte dans le mélange et brasser.
5. Ajouter les carottes râpées, les raisins secs, le zeste d'orange, les noix.
6. Pour finir, ajouter le jus d'orange.
7. Remplir les caissettes (papiers) aux 2/3.
8. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés sur le dessus.

# MUFFINS AUX POMMES ET AUX AMANDES

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Portions : 12



## Ingrédients

- 1/2 tasse de margarine
- 1/2 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 3/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1/3 tasse d'amandes tranchées
- 1/2 pomme coupée en petits dés
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 tasse de lait ou jus de pomme

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Mettre une douzaine de petits papiers (caissettes) dans des moules à muffins.
2. Fouetter pendant 1 minute la margarine et le sucre.
3. Ajouter les œufs un à un et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
4. Verser la farine, les flocons d'avoine et la poudre à pâte dans le mélange et brasser.
5. Pour finir, ajouter le lait ou le jus de pomme, les amandes et les pommes.
6. Remplir les caissettes (papiers) aux 2/3.
7. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés sur le dessus.