

## MUFFINS AUX ASPERGES, JAMBON SÉCHÉ ET TOFU SOYEUX



### INGRÉDIENTS POUR 14 PETITS MUFFINS

- 50g de farine T65
- 90g de farine de seigle
- 160g d'asperges vertes (poids net - soit environ 210g poids brut)
- 75g de courgettes
- 100g de jambon séché
- 200g de tofu soyeux
- 2 œufs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 sachet de levure
- Quelques brins de persil frais
- 1 pincée de sel
- Poivre

### PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 170°C.
- Lavez les asperges et pelez-les (seulement la moitié basse, partie plus dure et filandreuse). Coupez-les en petits cubes.
- Lavez et râpez la courgette.
- Coupez le jambon en petits morceaux.
- Égouttez bien le tofu soyeux et la courgette râpée.
  - Lavez et hachez le persil.



- Écrasez le tofu à la fourchette et fouettez-le avec les œufs. (Ou mieux, mixez les deux à l'aide d'un bon mixer.)
- Ajoutez la courgette râpée et fouettez.
- Ajoutez le reste des ingrédients. Fouettez bien.
- Versez dans des moules à muffins.
- Enfouez pour 25 minutes.

**Valeurs nutritionnelles** : voir page suivante

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Farine blanche	50g	4,97	37,9	0,4	1,25
Farine de seigle	90g	6,5	63,8	1	8,5
Asperges	150g	3,7	3	0,4	3,2
Courgette	75g	0,9	1,3	0,2	1
Jambon séché	100g	30,4	0,8	12	0
Œufs	2	12,7	0,2	9,8	0
Huile d'olive	40g	0	0	40	0
Tofu	200g	16,2	13,2	8	7
Totaux en g (pour 14 muffins)		70,17	120,2	71,8	20,9
Totaux en kcal (pour 14 muffins) → 1.428,5kcal		301,5	480,8	646,2	
<b>Calories pour une portion de 2 petits muffins = 204,1 Kcal</b>					
<b>Répartition des macronutriments : protéines = 21,1%   glucides : 33,7%   lipides : 45,2%</b>					
<b>Apport en légumes par muffin : 33g *</b>					
<b>Apport en fibres par muffin : 2,9g **</b>					

\* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

\*\* l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



### FOCUS SUR L'UTILISATION DU TOFU DANS LES CAKES, MUFFINS ET AUTRES PRÉPARATIONS CULINAIRES

Le tofu provient de la coagulation du jus des fèves de soja. On peut le trouver sous deux textures différentes. Le tofu soyeux est celui avec la texture la plus mole, ce qui permet de l'utiliser assez facilement dans des préparations culinaires comme des crèmes dessert, des gâteaux...

Le tofu est une source intéressante de protéines tout en ayant un taux en lipides et plus particulièrement en graisses saturées extrêmement bas : 2,7g de lipides pour 100g dont 0,5g d'acides gras saturés. En comparaison, 100g de beurre contient 83g de lipides dont 54g d'acides gras saturés. La différence est donc considérable et c'est pour cela que c'est un aliment de choix pour rendre vos préparations culinaires plus saines et ainsi pouvoir manger autant mais avec moins de conséquences néfastes pour votre organisme.

De plus, le tofu contient un phyto-nutriments : les isoflavones. Ce composé végétal naturel s'avère utile pour réduire l'inflammation des vaisseaux sanguins et améliorer leur élasticité. En plus de cela, il a été démontré qu'il influence positivement le cycle menstruel.

Vous pouvez donc utiliser le tofu soyeux pour remplacer le beurre de vos gâteaux et ce simplement à quantité égale. Cela va très bien dans la réalisation d'un banana bread, d'un cake aux pommes ou encore dans des muffins salés. C'est également un ingrédient de choix pour la réalisation de pancakes.

On l'utilise aussi pour la réalisation de mousses au chocolat plus saines et légères. (Mixez 170g de chocolat fondu au bain-marie avec 300g de tofu soyeux, une c. à s. de sucre et une c. à s. de poudre de noisettes.)

Vous pouvez également l'utiliser en l'ajoutant à vos préparations plus liquides : mixez-le à vos smoothies ou à vos soupes. Cela les rendra plus onctueuses et plus nutritives. 100g de tofu pour 250g de fruits ou de légumes (poids net).