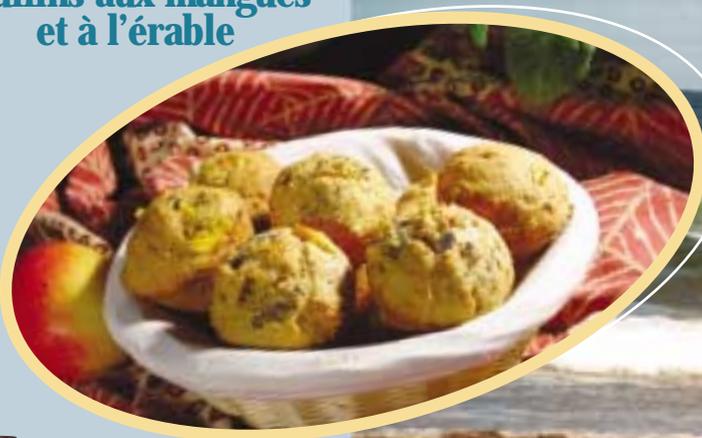


## Petit déjeuner ensoleillé de juillet au Bas-Saint-Laurent

### Muffins aux mangues et à l'érable



Du sirop d'érable  
s'il vous plaît!

Portions  
8

Préparation  
15 minutes

Cuisson  
15 minutes

[www.saveursbsl.com](http://www.saveursbsl.com)

#### Ingrédients

1 mangue coupée en dés  
2 œufs  
2 tasses (500 ml) de farine  
2/3 tasse (150 ml) de jus d'orange  
1/2 tasse (125 ml) d'huile  
1/3 tasse (75 ml) de sirop d'érable  
1 c. à soupe (15 ml) d'eau de fleur d'oranger  
2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte  
1 pincée de sel

#### Préparation

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Dans un bol, battre les œufs en ajoutant l'huile.

Ajouter le sirop d'érable, la mangue, le jus d'orange et l'eau de fleur d'oranger.

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs. Incorporer délicatement au mélange précédent.

Verser dans des moules à muffins chemisés et cuire au four pendant environ 25 minutes.

Vous pouvez incorporer des graines de pavot, de sésame ou de tournesol à la préparation.

Source : Emmanuelle Garnaud

Québec   
Une ville d'histoire  
• Ministère de la Culture, des Sports et de la Mémoire  
• Ministère de l'Énergie, des Ressources et de l'Environnement  
• Ministère des Relations Industrielles, du Commerce et de l'Innovation

  
**BAS-SAINT-LAURENT**  
Comité régional de conservation et de développement du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent