

# Muffins aux carottes et à l'orange



Nombre de portions	Taille des portions	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
52 Portions	1 chacune	Au four	350 °F (176 °C)	12 minutes

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Nom de l'ingrédient
550 g	5 tasses	Carottes fraîches, râpées
30 g	Zeste de 3 oranges	Zeste d'orange
1.8 kg	11 ½ tasses	Préparation pour muffins au son
120 g	¾ tasse + 1 c. à soupe	Germe de blé
3 g	1 c. à thé	Muscade moulue
3 g	1 c. à thé	Clous de girofle moulus
6 g	2 c. à thé	Curcuma moulu
12 g	4 c. à thé	Cannelle moulue
1 L	4 tasses	Jus d'orange

Étape de Préparation	Instructions
1.	*Se laver les mains avant de commencer à cuisiner et désinfecter les surfaces et l'équipement.
2.	Préchauffer le four à 350 °F (176 °C), puis vaporiser les moules à muffins d'un enduit à cuisson ou y placer des caissettes à muffins.
3.	Laver et peler les carottes. Râper les carottes à l'aide d'une râpe. Zester les oranges et réserver.
4.	Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Bien mélanger.
5.	Ajouter les carottes râpées et le zeste d'orange. Bien mélanger.
6.	Ajouter le jus d'orange dans le bol à mélanger. Bien mélanger.
7.	Déposer 1 scoop bleu (63 g) de pâte à muffins dans chaque caissette. Faire cuire les muffins jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre (environ 12 minutes).
8.	Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
9.	Point critique – *Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C) après le service.

## Valeurs nutritives

Calories : 203 kcal

Protéines : 5 g

*Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.*