

# Muffin à l'orange et aux carottes

<b>Nombre de portions</b>	50
<b>Taille des portions</b>	1 muffin
<b>Méthode de cuisson</b>	Au four
<b>Température de cuisson</b>	350 °F (176 °C)
<b>Temps de cuisson</b>	12 minutes
<b>Quantité d'ingrédients</b>	<b>Nom de l'ingrédient</b>
527 g	Carottes fraîches, râpées
27 g	Zeste d'orange
2 kg	Préparation pour muffins au son
150 g	Germe de blé
5/8 c. à thé	Muscade moulue
5/8 c. à thé	Clou de girofle moulu
1 1/8 c. à thé	Curcuma moulu
1 1/8 c. à thé	Cannelle moulue
1 1/8 L	Jus d'orange

## Information à propos de l'étape de préparation

1.	*SE LAVER LES MAINS avant de commencer à cuisiner et DÉSINFECTER les surfaces et l'équipement
2.	Préchauffer le four à 400 °F (200 °C), puis vaporiser les moules à muffins d'un enduit à cuisson ou y placer des caissettes à muffins.
3.	Nettoyer et peler les carottes. Raper les carottes à l'aide d'une râpe. Prélever le zeste de l'orange. 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.	Ajouter environ 1 c. à table de préparation pour muffins dans chaque moule. Baisser la température du four à 350 °F (176 °C) et enfourner les muffins jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un de ceux-ci en ressorte propre (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.

## Valeur nutritive pour un muffin

Calories: 203 kcal

Protéines: 5 g

Glucides: 36 g

Vitamine A: 92 équivalent rétinol