



Muffins aux baies de Goji



Connaissez-vous le **goji** ? Ce fruit est réputé pour être le plus riche en anti-oxydants. Il est cultivé dans les régions montagneuses du nord de la Chine, particulièrement au Tibet. Il est consommé par ces populations locales depuis des millénaires mais n'a été exporté que récemment ayant été "découvert" par un ethnobotaniste américain. On lui prête de multiples et grandes valeurs médicinales : je ne pense pas qu'il faille le considérer comme un "superfruit" comme j'ai pu le lire, ses effets sont parfois surévalués par le marketing qui profite - comme il sait le faire - de cette manne. Sa valeur en minéraux reste tout de même intéressante et j'ai eu envie de tester en cuisine ce fruit séché. Une fois cuit ou réhydraté, les baies de goji prennent toute leur saveur, pas mal du tout en bouche et d'une belle couleur pourpre, même après la cuisson.

Ingrédients (pour 8 gros mini-muffins):

Mélange sec :

- 250 g de farine T 65
- 100 g de sucre blanc
- 1 cuil à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Mélange humide :

- 1 œuf
- 250 ml de lait de soja vanillé
- 2 cuil à soupe de purée d'amandes sucrée
- 50 g de baies de Goji sèches
- facultatif : 8 carrés de chocolat pâtissier

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Dans une grande jatte, mélanger les ingrédients "secs" : la farine, la levure, le sucre et le sel. Dans un autre récipient, faire de même pour les ingrédients "humides" : fouetter l'oeuf entier, ajouter la purée d'amandes puis verser le lait de soja.

Assembler les deux mélanges, et remuer rapidement pour homogénéiser la pâte. Verser les fruits secs et les mélanger pour les répartir dans la pâte.

Répartir la pâte dans des moules à muffins (s'ils sont en silicone, inutile de les beurrer et les fariner). Ajouter un carré de chocolat dans chaque muffin et l'enfoncer dans la pâte.

Enfourner aussitôt. Laisser cuire environ 20 min : pour vérifier la cuisson, planter une pique en bois, elle doit ressortir sèche. Arrêter le four, laisser les muffins dans le four la porte légèrement entrouverte pour éviter qu'ils ne se dégonflent.

Laisser tiédir et démouler. Déguster une fois que les muffins sont complètement refroidis.

Le 25 Mars 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/03/25/index.html>