

Muffins au Cassis

Pour une vingtaine de muffins :

- **300 g de farine**
- **250 g de cassis frais ou surgelés**
- **120 g de fromage blanc ou 2 Petits Suisses (type Gervais)**
- **100 g de beurre**
- **100 g de sucre**
- **1 sachet de levure chimique**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **3 œufs**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Faire fondre le beurre au micro-ondes puis l'ajouter dans un saladier au sucre. Fouetter jusqu'à obtenir un mélange crémeux et légèrement blanchi.
3. Ajouter ensuite les œufs puis le fromage blanc (ou les Petits Suisses) et enfin le jus de citron. Bien mélanger le tout.
4. Incorporer petit à petit la farine avec la levure puis mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Verser les cassis en 3 fois, en prenant soin de mélanger délicatement à l'aide d'une spatule.
6. Disposer de la préparation dans chaque moule à muffin, jusqu'à arriver à moitié de celui-ci.
7. Enfourner pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à ce que les muffins soient colorés : c'est prêt ! ☐

☐ Ces muffins se dégusteront tièdes ou encore froids après une bonne nuit au réfrigérateur ! ☐
Il est possible de remplacer les cassis par des groseilles ou encore des myrtilles ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Smoothie au Cassis

Pour 1 Smoothie :

- **3 petits suisses naturels (type Petits Gervais)**
- **200 g de cassis surgelés (ou frais et passés au congélateur)**
- **4 cuillères à soupe de sucre en poudre**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**

1. Avant la préparation de ce smoothie, mettre au congélateur les petits suisses au minimum 30 minutes.
2. Dans un saladier ou dans un blender, ajouter les petits suisses congelés avec les cassis surgelés ainsi que le sucre et le citron.
3. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène. Ajuster en sucre si besoin.
4. Verser la préparation dans un grand verre, disposer quelques cassis surgelés sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de varier les fruits ou même d'en faire des mélanges ! Libre à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Gâteau Moelleux au Cassis

Pour 8/10 personnes :

- 250 g de farine tamisée
- 200 g de cassis (frais ou congelés ou encore groseilles, myrtilles...)
- 150 g (ou 15 cl) de muscat ou de vin blanc moelleux (ici c'est un muscat de Frontignan)
- 70 g de miel
- 50 g de beurre
- 50 g d'huile de tournesol
- 50 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, mettre le beurre avec le miel puis les faire fondre au micro-ondes.
3. Dans un saladier ou dans le bol du robot, battre énergiquement les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter ensuite le mélange beurre/miel liquide puis l'huile et le muscat puis battre à nouveau.
5. Incorporer petit à petit la farine avec la levure puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Dans un moule à gâteau généreusement beurré, verser la pâte.
7. Disposer ensuite les cassis sur l'ensemble de la préparation.
8. Enfourner pour 45 minutes de cuisson jusqu'à ce que le gâteau soit bien coloré : c'est prêt ! ☐

☐ Avant de le démouler et de le déguster, laissez le refroidir. Il sera même encore meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

