

Muffins printaniers

* Du vert.

Couleur de l'herbe qui reprend vie, des bourgeons qui deviendront feuilles, des tiges qui émergent de terre pour donner naissance à de jolies fleurs.

* Du rose.

Couleur des jolies fleurs qui apparaissent, par-ci, par-là. La Nature est belle, riche & surprenante : sa palette de couleurs est quasi-illimitée, je le sais.

Mais, le rose symbolise, pour moi, la couleur des fleurs par excellence.

Cela doit être mon côté fleur bleue.

* Des pépites de soleil.

Du miel & du pollen se sont glissés & déposés sur ces gourmandises printanières.

Produits précieux offerts par de petites abeilles.

Ces petites danseuses de l'air recommencent à butiner en cette saison...

Pour notre plus grand plaisir gustatif.



Pour obtenir les couleurs verte & rose, j'ai utilisé des **colorants alimentaires naturels, simples, respectueux de notre santé, peu coûteux & économiques.**

Quand il existe des alternatives aux colorants de synthèse qui soient à la fois naturelles, respectueuses de la Vie (certains colorants, même naturels, sont faits à partir d'insectes : tel est le cas du colorant alimentaire rouge, même dans le circuit bio), et bon marché : pourquoi s'en priver ?

Le thé matcha est souvent utilisé en cuisine pour sa couleur verte.

Mais... On ne le trouve pas facilement, et surtout... surtout... il est assez cher, non ?

J'ai donc utilisé de la **chlorophylle** en poudre ([achetée ici](#)), tout simplement.

Pour la couleur **rose**, j'ai utilisé du jus de betterave bio ([acheté ici](#)).

Le **miel** fait partie des plus anciens aliments de l'humanité, que ce soit pour sucrer des mets, ou comme remède naturel pour divers maux.

Plutôt que de parler « de » miel, il faudrait parler « des » miels : leur diversité est très grande, et il en existe des centaines de variétés différentes : acacia, aubépine, bruyère, châtaignier, eucalyptus, lavande, fleur d'oranger, romarin, sapin, pin, sarrasin, thym, tilleul, tournesol, trèfle, mille fleurs...

D'un miel à l'autre, le goût diffère, la couleur change, la texture n'est pas la même...

Du sucré à l'amer. Du doux au rustique.

Du jaune clair au brun foncé.

Du liquide au solide.

Le monde des miels est impressionnant, et si riche...

Les miels de **nectar** proviennent du nectar des fleurs, alors que les miels de **miellat** proviennent de sèves d'arbres.

Cette petite denrée dorée est faite d'eau (20%) & de sucre (80%), mais elle contient aussi une grande richesse nutritionnelle : oligo-éléments, minéraux, enzymes, ainsi que des substances antiseptiques qui lui valent sa réputation de « remède de grand-mère contre les maux de gorge »...

Sans les abeilles, il n'y aurait pas de miel.

Tout le monde sait ça.

Mais, chose moins connue : les abeilles jouent un rôle très important dans [notre écosystème en jouant avec la pollinisation](#). Rien que pour cela, on devrait leur rendre hommage, en prendre soin, et les respecter.

À cela, s'ajoute le miel... Que l'on consomme. Qui se retrouve dans nos gourmandises, sur nos tartines.

Il faut environ 50 000 vols d'abeilles (aller-retour à leur ruche) pour fabriquer 1 kilo de miel : une quantité de travail incroyable pour nos papilles !

Les abeilles sont partout.

Même à Paris.

Si, si... Il existe des ruches à Paris, et plusieurs de surcroît : au jardin du Luxembourg, au parc Georges Brassens, au bois de Vincennes, sur le toit du restaurant la Tour d'argent (!), au parc Kellermann, et sur l'Opéra de Paris.

On pourrait croire que le miel produit à Paris serait bien pollué, non ?

Hé bien, non.

Des [études réalisées montrent qu'au contraire, il serait moins pollué](#) que certains miels produits à la campagne. Un comble, non ?

Personnellement, si je suis sensible à la qualité du produit final, je suis aussi (très) sensible au respect des abeilles.

Je me tourne donc assez naturellement vers les miels certifiés bio dont le cahier des charges veille au respect des abeilles, à l'équilibre de l'écosystème (sur plusieurs dizaines de kilomètres alentour, chemin des abeilles oblige), et sur la qualité du produit final.

Le matériau composant les ruches n'est pas traité chimiquement, les apiculteurs prennent soin de laisser suffisamment de réserve (miel & pollen) aux abeilles pour passer l'hiver.

Quant aux nombreuses vertus du miel, si souvent vantées : saviez-vous qu'un miel chauffé perd toutes ses propriétés ?

Mis à part le miel d'acacia, les miels ont une texture plus ou moins épaisse, granuleuse & solide.

Lors du processus de récolte & de fabrication, les apiculteurs « conventionnels » chauffent leurs miels : la récolte est plus aisée, et rapide, mais malheureusement la chaleur détruit ses nombreux nutriments.

L'apiculture biologique interdit de chauffer les miels, et préserve ainsi ses vertus.

Si vous êtes curieux d'en apprendre davantage sur les miels bio, je vous conseille [ce petit livre des éditions Anagramme](#) très bien fait, et à la portée de tous (même des débutants en alimentation bio) : [ici \(clic\)](#).

Quant au **pollen**... Ha... Le pollen.

Je le vois comme des petites pépites d'or. Il existe une très grande variété de pollen, et d'un fabricant à l'autre, leur qualité diffère énormément.

Il faut faire très attention au pollen que l'on choisit.

Pour le glaçage, j'ai utilisé de l'huile végétale de coco.

C'est une des rares huiles végétales qui est solide à température ambiante : idéale donc, pour réaliser des glaçages, non ?

Pour la colorer, un colorant alimentaire rouge / rose (cité plus haut) a fait l'affaire.

J'y ai ajouté un peu de poudre de lait de coco (de chez [La Mandorle](#)).

Esthétiquement, elle sert à rendre la couleur du glaçage opaque. Au goût, elle renforce le goût gourmand de la noix de coco.

On peut la remplacer par une autre poudre instantanée de lait végétal (amande, soja...).

Ingrédients : (pour 5 muffins – moule avec 6 cm de diamètre & 4 cm de hauteur)

Pour les muffins :

- 200 gr de miel
- 140 ml de lait de riz
- 200 gr de farine de blé T65
- 10 gr d'arrow-arrow
- 1 sachet de levure
- 100 gr de tofu soyeux
- colorant alimentaire vert ([de la chlorophylle en poudre](#) dans cette recette)

Pour le glaçage :

- 3 cas HV de coco
- 4 à 5 cac de poudre de lait de coco (Mandorle) ou autre lait végétal instantané en poudre
- colorant alimentaire rose ([du jus de betterave bio](#) dans cette recette)

Préparation :

Pour les muffins :

1. Versez dans une petite casserole le miel & le lait de riz, et faites chauffer à feu très doux, jusqu'à ce que le miel se dissolve totalement.
2. Dans un saladier, versez tous les autres ingrédients (farine, arrow-arrow, levure, tofu soyeux & colorant alimentaire).
3. Une fois le miel dissout : versez le mélange lait végétal / miel dans le saladier.
4. Mélangez au fouet électrique (ou à la main avec un fouet) jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Versez la préparation dans votre moule à muffins.
6. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10 à 15 min.
7. Une fois les muffins cuits : laissez-les refroidir complétement.

Pour le glaçage :

1. Placez votre pot (ou flacon) d'huile végétale de coco dans une petite casserole d'eau, et faites chauffer à feu doux, afin que l'huile végétale de coco passe de son état solide à son état liquide (il faut qu'elle atteigne 25°C).
2. Versez environ l'huile végétale de coco liquide dans un petit ramequin.
3. Ajoutez la poudre de lait de coco (ou autre lait végétal en poudre) & le colorant alimentaire rose. Mélangez bien.
4. Disposez le glaçage sur le sommet des muffins.
5. Disposez (avec une infinie délicatesse !) les petits grains de pollen.

Le glaçage de ces muffins est à tomber.

Je l'ai trouvé tellement à mon goût que j'ai fini le pot à la petite cuillère ^^

Très crémeux, le parfum de la noix de coco est là... et nous transporte dans un monde exotique, doux & gourmand.

Les muffins en eux-mêmes ont une texture très compacte : personnellement, cela ne m'a pas dérangée, mais je préfère l'indiquer afin d'éviter des mauvaises surprises à des lecteurs qui seraient tentés de les réaliser :-)

Sachez que leur texture est compacte, mais délicieuse.

Le choix du miel a, bien sûr, une importance directe sur le goût de ces cupcakes : choisissez un miel que vous adorez !

Leur couleur verte est amusante... Mais n'ayez crainte : on ne sent pas (du tout) la chlorophylle.