



## Muffins au fenouil et à l'orange



*Cette recette a été largement inspiré des [Muffins à la glace de fenouil et d'orange confite](#) du Blog Saveur Passion. Leur saveur est très fruitée et légèrement anisée par la présence de compote de fenouil et des graines de fenouil séchées.*

### Ingrédients (pour 15 mini-muffins) :

#### Mélange sec :

- 200 g de farine
- 60 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuil à café de graines de fenouil
- 1 cuil à café de graines de pavot

#### Mélange humide :

- 1 œuf
- 20 ml d'huile de goût neutre (pépins de raisin par exemple)
- 50 ml de lait
- une orange non traitée
- 120 g de fenouil cuit

#### Préparation :

Laver le fenouil en retirant la première feuille si elle est abîmée. Couper le base et les branches et trancher le bulbe en quatre à cinq morceaux. Dans une casserole, verser le jus d'orange et les morceaux de fenouil. Faire cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le fenouil soit fondant. Mixer après cuisson avec le jus d'orange. Laisser tiédir.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Mélanger dans une terrine les ingrédients secs: la farine, la levure, le sucre et le sel , les graines de

pavot.

Mélanger les ingrédients liquides dans un autre récipient : fenouil mixé, œuf, lait et huile. Faire un puits dans la farine et verser cette préparation au centre. Mélanger rapidement.

Répartir la pâte dans des moules en silicone. Parsemer de graines de fenouil

Enfourner 20 min à thermostat 6 (180°C). Laisser cuire une vingtaine de minutes, laisser refroidir dans le four éteint pour éviter que les muffins ne retombent. Démouler ensuite.

*Le 11 Mai 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/05/11/index.html>*