

## Muffins de sou et haricots

1 t. céréales de sou entier  
 1/4 t. lait  
 1 t. haricots en purée  
 1 oeuf  
 1/4 tasse beurre  
 1/2 t. farine de blé  
 1/2 t. " tout usage  
 1 c. thé poudre à pâte  
 1/4 c. thé sel  
 1/4 t. sucre

- Mélanger le sou, le lait et les haricots en purée. Laisser reposer 5 minutes.
- Ajouter l'oeuf et le beurre.
- Tamiser les ingrédients secs et les ajouter au premier mélange. Mélanger juste assez pour mouiller la farine.
- Verser ce mélange ds des moules beurrés.
- Cuire environ 30 minutes à 400°F