

Bonjour,

Alors que les muffins du CROUS, que se sont arraché les athlètes pendant les Jeux Olympiques de Paris, se vendent à prix d'or aux États-Unis, **The Chef Tomy** (fort de 658 mille abonnés sur Instagram) s'est associé à PETA pour [dévoiler une délicieuse recette végétale des fameux muffins](#) – car « ici on n'exploite ni les vaches, ni les poules ».



« Moins loin, moins cher et sans souffrance animale, voici ma recette 100% végétale avec du lait de noisette pour remplacer le lait de vache et de la compote de pommes pour remplacer les œufs », décrit le chef.

La version végane du petit cake devenu viral préparée par The Chef Tomy ravira les papilles tout en épargnant les animaux. En effet, les poules exploitées pour que leurs œufs soient consommés sont souvent confinées dans de minuscules cages en treillis métallique empilées dans des hangars sombres et insalubres, où elles ne peuvent jamais déployer leurs ailes. Dans les élevages « au sol », les poules pondeuses sont confinées dans des abris où elles sont au nombre de 9 animaux par mètre carré. Environ **57,3 millions de poules pondeuses** produisent 15,7 milliards d'œufs chaque année en France. Quel que soit le type d'élevages, les poules sont tuées lorsque leur production n'est plus jugée rentable. Les vaches sont inséminées de force et à répétition, et chaque veau est retiré à sa mère peu après la naissance pour que le lait lui étant destiné soit vendu à la consommation humaine.

#

La recette des muffins des JO de Paris 2024 du Chef Tomy est disponible ci-dessous :

Ingrédients :

- 260g de farine blanche
- 50g de cacao en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 80g de sucre brun
- 120g de sucre de coco
- 200g de compote de pommes
- 150g d'huile neutre
- 125g de lait végétal
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 200g de chocolat noir à 70% concassé (ou pépites de chocolat)

Préparation :

1. Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients secs (farine, cacao, levure et sucre) puis mélangez pour combiner les ingrédients.
2. Ajoutez ensuite la compote de pommes, l'huile, le lait végétal et le vinaigre de cidre, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
3. Ajoutez vos pépites de chocolat et mélangez une dernière fois pour combiner le tout (réservez 20g de pépites de chocolat à parsemer sur le dessus des muffins avant d'enfourner).
4. Mettez une généreuse quantité de pâte dans des moules à muffins (ou cupcakes) et ajoutez vos pépites de chocolat restantes sur le

dessus.

5. Enfourez pour 22 à 25 minutes à 185°C.

6. Régalez-vous.