



Menus du 4 mars au 5 avril 2019

publié le 14/02/2019

Muffins au fromage, petits pois et lardons

Ingrédients pour 2 personnes :

260 g de farine

100 g de tomme de brebis râpée

1 c à soupe de levure

1 œuf

25 cl de lait 1/2 écrémé

10 cl d'huile d'olive

1 c à soupe de moutarde

150 g de lardons

100 g de petits pois (cuits)

sel et poivre

Préparation de la recette

Préchauffez le four à 180°C (th 6).

Dans un récipient, mélangez la farine, la tomme de brebis râpée, la levure et le sel.

Dans un autre saladier, battez légèrement l'œuf avec le lait, l'huile et la moutarde.

Ajoutez cette seconde préparation à la farine puis mélangez. Incorporez ensuite les lardons crus et les petits pois.

Répartissez la préparation dans des petits moules à muffins (idéalement en silicone) puis enfournez pour 20 minutes les muffins.

Sortez du four les muffins quand ils sont bien gonflés et dorés puis laissez tiédir.

Document joint

 Du 4 mars au 5 avril 2019 (PDF de 13.9 ko)