



## 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)



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.