



Muffins de courge

Le Marché



• 150 g de courge épluchée	0
• 75 g de lardons maigres	6
• 40 g de yaourt brassé 0 %	0
• 1 œuf moyen	2
• 1 cc d'échalote déshydratée	0
• herbes aromatiques ciselées (2 CS de ciboulette ou 1 cc de romarin)	0
• 80 g de farine bise	7
• 20 g d'amidon de maïs (Maïzena®)	2
• 1/2 cc de levure chimique	0
• sel, poivre	0

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Râper la courge. La presser légèrement pour en exprimer le jus. La mettre dans une sauteuse avec les lardons et faire suer quelques minutes. Poivrer. En réserver 6 petites cc. Ajouter le yaourt, l'œuf, l'échalote et les herbes ciselées. Bien mélanger puis verser la farine et la Maïzena® tamisées avec la levure. Verser dans des moules à muffin et répartir la courge réservée sur la surface. Faire cuire 25 à 30 min. Laisser reposer 5 min avant de démouler. Servir tiède ou froid.

Remplacer les herbes par 2 CS de coriandre ciselée ou le zeste râpé d'une orange non traitée et ajouter 1 cc de graines de cumin.

E F S

