

MUFFINS DU SOLEIL



Voilà une recette que je trouve originale parmi les différentes recettes de Muffins Salés que l'on peut voir! Elle est sortie dans le dernier Femme Actuelle Hors Série Cuisine et j'ai tout de suite eu un coup de coeur sur cette recette, que je me suis empressée de tester !!!

INGREDIENTS POUR 12 MUFFINS AU MINIMUM :

- * ~~3 branches de menthe fraîche~~ je n'en ai pas mis
- * 230g de farine
- * 1/2 sachet de levure
- * 250g de couscous parfumé aux épices douces tipiak (1 sachet)
- * 5 oeufs
- * 10cl d'huile d'olive
- * 35cl de lait
- * 20g de graines : (~~Tournesol~~ je n'en ai pas mis, sésame, pavot)
- * 150g de fromage frais de chèvre
- * Environ 100g de tomates séchées (*Ajout personnel : ce n'était pas dans la recette*)
- * Sel et poivre

Préchauffez votre four à 210°C. (T. 7). Lavez et ciselez finement la menthe. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure et le couscous aux épices douces.

Dans une autre saladier, battez les oeufs avec l'huile et le lait, puis mélangez très vite les 2 préparations. Ajoutez les graines, la menthe, l'assaisonnement, le fromage frais coupé en cubes et les tomates séchées coupées en petits morceaux.

Garnissez des moules à muffins et enfournez 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Servir tièdes ou froids à l'apéritif ou en plat principal.

Mon Conseil: je l'ai accompagné d'une salade verte et d'un avocat, c'était un plat complet coloré et savoureux !