

Recette d'été

MINIS MUFFINS À LA TOMATE



Préparation:

5 minutes



Repos :

30 minutes ou
une nuit



Cuisson:

25 minutes



INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1/2 yaourt
- 10ml d'huile d'olive
- 250ml de lait
- 100g de farine
- 1/4 de sachet de levure
- 1 pincée d'herbe de Provence
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge
- 8 olives noires
- 100g d'allumettes de bacon
- 5 tomates séchées
- 60g de fêta
- poivre

IDÉE DE MENU

Mini muffin à la tomate

Papillotes de cabillaud
+
petits légumes

FROMAGE blanc au coulis
de fruits rouges

Recette et menu proposés par vos
diététiciennes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th.6)
Dans un saladier, battre l'oeuf en omelette, ajouter le yaourt, l'huile d'olive, la farine et la levure. Bien mélanger au fouet, et incorporer les herbes de Provence et le poivre. Réserver.
- 2 Dans une pôele, faire revenir l'oignon et le poivron émincés et les allumettes dans 1 c.à.s d'huile d'olive. Cuire à feu doux pendant 3min.
- 3 Dénoyauter les olives, les émincer avec les tomates séchées. Mélanger le tout avec la fêta et la préparation oignon-poivron-allumettes.
- 4 Répartir la garniture dans le fond du moule à muffin puis recouvrir avec la pâte réalisée au début de la recette.
Enfourner environ 20min jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés.

Régalez vous !