



MUFFINS SALÉS AUX LÉGUMES

Ingrédients



350 g de légumes de saison



3 oeufs



100 g de lait (ou alternative végétale)



200 g de farine



3 c. à soupe d'huile



1/2 sachet de levure chimique



Fromage râpé



2 c. à café de moutarde



sel et poivre



épices, herbes aromatiques

Préparation

1



Préchauffer le four à 180°.

2

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait.
Ajouter la moutarde et l'huile.



3

Laver et râper finement les légumes de saison.



4

Rajouter les ingrédients secs et enfin, les légumes râpés ainsi que l'assaisonnement.
Bien mélanger.



5

Remplir le moule à muffins et rajouter du fromage râpé. Enfourner pendant 35-40 minutes.

