

Muffin aux asperges vertes Tomates séchées



8 muffins



nsa



**



20min



15min

INGREDIENTS

160g de farine
1,5 cc de levure chimique
60g de sucre
120g de tomates séchées
200g de feta

¼ gousse d'ail écrasé
75cl d'huile de tournesol
2 œufs
2 petites courgettes
6 asperges vertes.

MATERIEL NECESSAIRE

Papillote silicone plaque à muffins

PREPARATION ET REALISATION

1-Emincez les tomates séchées, concassez la feta, râpez 1 petite courgette et tranchez la seconde en lamelle.
Coupez les asperges en petits tronçons et cuire dans une papillote silicone 1 min 30 au micro onde(850 watt).
2-Placez la farine, le sucre, le sel, la levure dans un bol de préparation, mélangez le tout et ajoutez y les légumes, la feta, les œufs, l'ail et l'huile puis mélangez bien le tout.
3-verser à mi hauteur dans les moules, décorez avec les bandes de courgette. Enfournez les muffins et cuire pendant 15 à 20 min
Vérifiez bien la cuisson en les piquant avec une grande aiguille. Celle-ci doit ressortir sèche.
Une fois cuits, sortez les muffins du four et laissez les reposer à température ambiante.

CONSEILS ET ASTUCES

Alice Délice

