

MUFFINS SALÉS AU BACON

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 morceau grand de comté (80 g)
- 80 grammes de filet de bacon
- 4 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). 2. Lavez le poivron et coupez-le en petits dés. 3. Dans un saladier, versez la farine, la levure et le sel. Ajoutez le lait, l'oeuf et l'huile. 4. Mélangez brièvement avec une cuillère en bois. 5. Ajoutez le comté coupé en dés, les dés de poivron et le bacon en morceaux. 6. Dosez le poivre en fonction des goûts et mélangez. 7. Disposez la pâte dans des moules à muffin (en silicone le démoulage est plus facile) et mettez au four pour environ 30 min à 180°C. Démoulez et servez tiède ou froid. Parsemez de ciboulette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (79 g)	% AR
ÉNERGIE	192 kcal	151 kcal	8 %
PROTÉINES	12 g	9 g	18 %
GLUCIDES	19 g	15 g	6 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	8 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	418 mg	330 mg	14 %