



MADELEINES SALÉES AUX HERBES

 15 minutes 30 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 65 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 80 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 35 grammes de parmesan
- 40 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 20 grammes de miel
- 5 grammes de persil, frais
- 5 grammes de basilic, frais
- 2 grammes de poivre blanc, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 °C. Beurrer généreusement les cavités d'un moule à madeleines.
- 2° Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique et le sel. Réserver.
- 3° Dans un autre bol, mélanger les oeufs, le fromage blanc, le parmesan, l'huile et le miel au batteur électrique ou avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs et les herbes hachées. Poivrer généreusement. Répartir 2 c. à soupe de pâte par moule.
- 4° Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre d'une madeleine en ressorte propre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [29 g]	% AR
ÉNERGIE	273 kcal	80 kcal	4 %
PROTÉINES	11 g	3 g	6 %
GLUCIDES	18 g	5 g	2 %
SUCRES	5 g	2 g	2 %
LIPIDES	17 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	807 mg	235 mg	10 %