

MUFFINS SALÉS (THON, COURGETTES ET TOMATES SÉCHÉES)

 15 minutes 45 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 220 grammes de farine de blé T65
- 1 pot de yaourt nature, lait demi-écrémé (125 g)
- 2 œufs moyens
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (20 g)
- 5 grammes de levure alimentaire
- 400 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite
- 100 grammes de tomate, séchée, à l'huile
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 15 olives (45 g)
- sel
- poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et couper les courgettes en petits cubes. Les faire griller une dizaine de minutes à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisser refroidir et réserver. Préchauffer le four à 220°C. Egoutter les tomates séchées et les couper en petit morceaux. Rincer les olives et les couper grossièrement. Egoutter le thon.
- 2° Préparer la pâte à muffin : Dans un saladier mélanger la farine et la levure. Faire un puit et ajouter les oeufs un à un en mélangeant bien. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le yaourt nature et le lait et mélanger vigoureusement.
- 3° Ajouter les courgettes, les tomates, le thon et les olives à la pâte à muffins et verser la préparation dans des moules. Enfourner 5 minutes à 220°C puis réduire la température à 180°C et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson. A déguster tiède ou froid accompagné d'une salade et de crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (102 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 138 kcal | 140 kcal | 7 % |
| PROTÉINES | 8 g | 8 g | 17 % |
| GLUCIDES | 15 g | 15 g | 6 % |
| SUCRES | 2 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 5 g | 5 g | 7 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 8 % |
| SODIUM | 253 mg | 258 mg | 11 % |