



MUFFINS AUX COURGETTES ET À LA FETA



Pour 24 mini muffins | Préparation 20 mn | Cuisson 25 mn

Ingrédients

Pour la pâte

- 3 oeufs
- 150 g de farine de blé type 65 ou 80
- 1 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 60 g d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la garniture

- 2 courgettes moyenne (400 à 500 g)
- 100 à 150 g de feta
- Thym ou herbes de Provence
- 1 belle gousse d'ail

Pour la décoration, facultatif

- Graines oléagineuses : sésame, pavot, lin, tournesol...

Astuce

Cette recette est au départ une recette de cake salé ! Tout est dans le moule, mini muffin pour l'apéritif, moule à cake rectangulaire pour le plat familial ou la gamelle.



Préparation de la recette

Les légumes : Laver les courgettes, enlever les extrémités et les couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer sommairement la partie centrale contenant les graines à l'aide d'une cuillère à café. Couper les courgettes en longueur puis en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les dés de courgettes et le thym effeuillé. Selon le goût, ajouter une gousse d'ail pressée. Baisser le feu et laisser cuire 10 à 15 min environ sur feu moyen. Les courgettes doivent être tendres et avoir rendues leur eau. Réserver sur du papier absorbant.

Préchauffer le four à 180°C.

La pâte : Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les œufs. Incorporer petit à petit le lait préalablement tiédi puis l'huile. Ajouter le sel, le poivre et bien mélanger.

Ajouter les courgettes et la feta coupée en petits morceaux et mélanger délicatement.

Verser la pâte dans des moules à muffins ou un moule à cake. Parsemer de graines.

Faire cuire environ 25 mn pour des minis muffins (40 min pour un moule à cake). Les muffins doivent être dorés et gonflés.

Dégustation : Ces muffins se dégustent chauds ou tièdes, en amuse-bouche pour l'apéritif ou en plat avec une salade composée, un vrai délice !

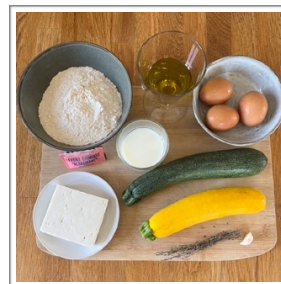
Ils peuvent se préparer à l'avance et être réchauffés 10 minutes au four à 150°.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, ces muffins ou cake salé se déclinent à l'infini, selon les saisons !

Par exemple :

- Poivrons, thon en boîte au naturel, thym et gruyère râpé (70g)
- Tomates cerises, basilic et mozzarella (125g),
- Champignons, jambon, persil et gruyère râpé,
- Brocolis, truite fumée, aneth et gruyère râpé,
- Poire, noix et bleu (75g)



Informations nutritionnelles

Recette pour 24 mini muffins de 30 à 35 g ou 12 muffins moyen ou un cake de 800 g (soit 12 tranches).