



MUFFINS À LA TRUITE ET AU BROCOLI



Pour 8 parts | Préparation 20 min | Cuisson 25 min

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 demi-écrémé ou boisson végétale
- 50 g d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la garniture

- 100 à 120 g de truite ou saumon fumé
- 3 branches d'aneth ou de la ciboulette
- 70 g de gruyère râpé

Pour la décoration, facultatif

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

Astuce

La durée de la cuisson est fonction de la taille des moules. De 25 min pour des petits moules à muffin à 40 min dans un moule à cake.



Préparation de la recette

Découpez les fleurettes de brocoli. Coupez le pied en lamelles puis en dés. Faites cuire à la vapeur pendant 5 à 10 min ; le brocoli doit rester croquant. Déposez les fleurettes sur une feuille de papier absorbant. Conservez les dés de brocoli cuits au frigo pour les cuisiner dans une prochaine poêlée de légumes.

Coupez la truite en lanières, puis dans la longueur si nécessaire. Taillez les fleurettes de brocolis en petits morceaux. Ciselez l'aneth.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, versez la farine et la levure. Ajoutez les œufs puis le lait en mélangeant jusqu'à obtention d'une texture homogène. Incorporez l'huile puis ajoutez le sel et le poivre. Mélangez à nouveau.

Incorporez délicatement la truite, le brocoli et l'aneth. Répartissez la pâte dans des petits moules à muffins. Parsemez de graines. Faites cuire environ 25 min, les muffins doivent être dorés et bien gonflés.

Dégustation : Ces muffins se savourent chauds ou tièdes, en entrée ou au diner, accompagnés d'une belle salade composée ou d'un potage selon la saison.

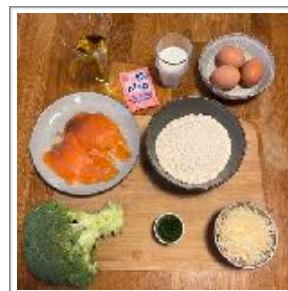
Ils peuvent être préparés à l'avance puis réchauffés 10 minutes au four à 150° pour retrouver tout leur moelleux. Bon appétit !

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, ces muffins se déclinent à l'infini, au fil des saisons !

Remplacer la garniture par :

- Champignons, gruyère râpé et persil
- Courgettes, thon en côte au naturel, gruyère râpé et thym
- Poivrons, feta et basilic
- Tomates, mozzarella et basilic



Informations nutritionnelles

Recette pour 24 petits muffins de 30 à 35 g.

	Pour 100 g	Pour 1 muffin de 35 g
Energie	195 kcal / 68 kJ	68 kcal / 285 kJ
Protéines	9,6 g	3,4 g
Lipides	11,6 g	4,1 g
dont acides gras saturés	2,9 g	1,0 g
Glucides	14,4 g	5,0 g
dont sucres	1,7 g	0,6 g
Fibres	1,4 g	0,5 g
Sel	0,5 g	0,2 g