RECETTE

Muffins protéinés

TUTORAT RENNAIS

Breakfast



Préparation: 10 min
Cuisson: 12 min

≈ **4,5 €** (4 muffins)

Ingrédients :

- 200 g de farine,
- 1 / 2 sachet de levure chimique,
- 200 g de fromage blanc,
- 60 g de jambon blanc / thon / blanc de dinde,
- 3 œufs,
- 1 / 2 oignon,
- épices, sel + filet d'huile d'olive.

Matériel :

- 1 poêle,
- 1 spatule pour les retourner,
- 1 saladier,
- 1 cuillère à soupe + 1 couteau.



Préparation :

1. Emincez finement l'oignon puis le saisir dans un filet d'huile d'olive.
2. Coupez en petits morceaux le jambon / thon / blanc de dinde et ajoutez-les aux oignons.
3. Ajoutez les œufs, des épices (poivre, curry, herbes de Provence...) et mélangez à l'aide de votre spatule, en laissant cuire à feu doux.
4. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique et la pincée de sel avec une cuillère à soupe.
5. Ajoutez le fromage blanc puis pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule homogène.
6. Détaillez la pâte en 4 pâtons et étalez-les avec vos paumes de main.
7. Mettez votre garniture au centre des pâtons puis refermez-les avec les bouts des doigts.
8. Faites cuire vos muffins dans votre poêle huilée, 6 min de chaque côté.

Astuce : Conservez-les dans de l'aluminium au frais puis réchauffez-les au grille-pain ou au micro-ondes !

Variante : N'hésitez pas à ajouter du fromage ou d'autres garnitures qui vous plaisent !