



Muffins de légumes au maïs



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

huile d'olive
2 œufs
50 ml de lait
1 cuillère à soupe de beurre (fondu)
4 cuillères à soupe de grains de maïs (en conserve)
2 cuillères à soupe d'oignons nouveaux (finement émincé)
100 grammes de farine fermentante
40 grammes de cheddar (ou de fromage affiné, râpé)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez six moules à muffins ou utilisez des caissettes en papier.
- 2.** Battez les œufs avec le lait et le beurre fondu. Salez et poivrez.
- 3.** Incorporez le maïs, l'oignon nouveau, la farine et le fromage. Répartissez la pâte dans les moules. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés et cuits. Laissez-les refroidir complètement sur une grille.
- 4.** Glissez deux muffins dans la boîte à tartines. Complétez avec des rondelles de concombre, des tomates cerises, des dés de fromage, des quartiers de pêche, des pois mange-tout et des crackers complets.