

Muffins apéritifs aux lardons et petits légumes

Retrouvez toutes mes recettes sur www.lagoumardise.com Recette pour 24 petits muffins

PRÉPARATION :  Préparation 20 min Cuisson 13 min

1.

INGRÉDIENTS:

6 PERS.

Épluchez et lavez les carottes.

2.

150 g de farine

Râpez les finement et faites de même avec la courgette.

1/2 sachet de levure chimique

3.

60 g de lait

Lavez et coupez en petits dés la tomate (il n'est pas nécessaire de faire de très petits bouts).

50 g d'huile de tournesol

4.

1 oeuf

Faites revenir les lardons dans une poêle.

100 g de lardons

5.

60 g de carottes (équivalent de 2)

Lorsque ces derniers commencent à rendre un peu de graisse, versez les légumes et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.

150 g de courgettes (équivalent d'une)

6.

120 g de tomates (équivalent d'une)

Préchauffez le four à th. 6 (180°C).

100 g d'emmental râpé

7.

herbes de Provence

Pendant que les légumes cuisent, dans un saladier, mélangez énergiquement le lait avec l'huile de tournesol.

8.

Ajoutez-y l'oeuf et mélangez bien.

9.

Versez la farine et la levure chimique, mélangez bien et réservez la préparation.

10.

Râpez finement votre emmental, réservez.

11.

Une fois les légumes et les lardons sont cuits, égouttez les dans une passoire, puis versez le tout dans la préparation.

12.

Ajoutez le fromage râpé et une pincée d'herbes de Provence (Je ne sale pas davantage cette préparation volontairement car les lardons et le fromage sont suffisamment salés pour assaisonner l'ensemble).

13.

Remplissez les petits moules mais pas complètement car les muffins gonflent à la cuisson (disons aux 3/4 des moules).

14.

Enfournez pendant 10-15 min.

ASTUCES

Pour cette recette de Muffins apéritifs aux lardons et petits légumes, vous pouvez compter 20 minutes de préparation. Pour en savoir plus sur les aliments de cette recette de cakes Salés, rendez-vous ici sur notre [guide des aliments](#).