

Cakes salés

Muffins au saumon et à la courgette



55 min 25 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

230

CALORIES

Ingrédients
pour **12** personnes

Ingrédients pour les muffins

350 g **Farine**
6 **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Courgette**
12 cl **Lait demi-écrémé**
90 g **Feta**
90 g **Saumon fumé**
6 cl **Huile d'olive**
30 g **Emmental**
20 feuille(s) **Basilic**
0.5 **Citron(s) vert(s)**
1 sachet(s) **Levure chimique**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des muffins

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Couper la courgette en deux dans la longueur puis, avec un économe, tailler de très fines lanières.
- 3 Couper les tranches de saumon fumé en allumettes.
- 4 Mélanger dans un saladier les œufs, le lait et l'huile d'olive. Fouetter rapidement le tout.
- 5 Verser la farine et la levure dans le bol du robot pâtissier équipé de la feuille.
- 6 Il est aussi possible de mélanger la pâte à la main.
- 7 Ajouter le contenu du saladier. Mélanger à petite vitesse pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- 8 Prélever le zeste du citron, presser son jus. Ciseler les feuilles de basilic.
- 9 Ajouter le saumon, la feta, le fromage râpé, le basilic, le zeste et le jus du citron. Saler légèrement, poivrer et mélanger à nouveau.
- 10 Beurrer et fariner les moules à muffins. Verser la pâte dedans, en les remplissant aux 2/3.
- 11 Enrouler les bandes de courgettes par deux ou trois.

Puis enfoncer le petit rouleau obtenu dans chaque muffin.

- 12** Enfourner ensuite pendant une 25 à 30 minutes.
- 13** Penser à tourner le moule pendant la cuisson.
- 14** Laisser ensuite tiédir ou complètement refroidir avant de démouler puis déguster.