Dorian Nieto

Cakes salés

Muffins au saumon et à la courgette

55 min	25 min	30 min	0	230
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.

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**

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.