



## Préparer des muffins salés sains avec du fromage d'asperges



### Ingrédients

- 180 gramme de fromage d'asperges Henri Willig
- 264 gr de farine boulangère auto-levante
- 3 petits œufs
- 240 ml de lait
- 60 ml d'huile végétale
- Persil frais finement haché, si nécessaire
- Sel et poivre pour assaisonner
- Facultatif : lanières de jambon finement hachées
- Facultatif : pointes d'asperges vertes fraîches

## Méthode de préparation des muffins salés au fromage d'asperges

Apportez les saveurs fraîches du printemps dans votre assiette avec ces délicieux muffins salés. Idéal pour le brunch, le déjeuner ou à chaque fois que vous avez envie de quelque chose de savoureux. Ces muffins sont un régal pour les papilles et pour les yeux. Avec des asperges fraîches, du persil, du fromage et, éventuellement, une touche de jambon, ces muffins sont un mélange parfait de santé et de goût. Ils sont faciles et rapides à préparer, alors qu'attendez-vous pour le faire ? Préchauffez le four, mélangez les ingrédients et savourez ce délicieux régal en un rien de temps.

### La préparation

- 1: Préchauffer le four à 180 °C pour la chaleur du haut et du bas ou à 165 °C pour l'air chaud.
- 2: Remplir un moule à muffins de papier sulfurisé ou le vaporiser d'un spray de cuisson et le laisser sécher quelques instants.
- 3: Mélanger les ingrédients humides.
- 4: Battre les œufs avec le lait, puis incorporer l'huile.
- 5: Ajouter ensuite la farine de boulangerie auto-levante en fouettant jusqu'à ce que les grumeaux disparaissent.
- 6: À l'aide d'une cuillère, incorporer le persil, le fromage et, éventuellement, le jambon\* et les asperges. En garder un peu pour garnir le muffin, si nécessaire.
- 7: Répartir la pâte à muffins dans les moules à muffins et garnir avec le reste de fromage/jambon/asperges.
- 8: Cuire les muffins aux asperges au four pendant 25 à 30 minutes. (Vérifier si les muffins sont cuits à l'aide d'une brochette)
- 9: Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis démouler sur une grille. Servir tiède.



**HENRI WILLIG**  
*The Cheese Family*

Henri Willig  
henriwillig.com  
T +31 (0) 299 65 5151  
Du lundi au vendredi de 08h30 à 17h00

## **Prêt à préparer des muffins salés au fromage d'asperges ?**

Laissez-vous surprendre par l'explosion de saveurs de ces muffins salés. Que vous y ajoutiez du jambon ou que vous préférerez les garder végétariens, ils remportent toujours un franc succès. Servez-les tièdes et partagez cet ultime en-cas printanier avec vos amis et votre famille. A déguster avec plaisir !