



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

La préparation

Un en-cas printanier ultime, parfait pour le brunch, le déjeuner ou à tout moment !

Préchauffer le four à 180 °C chaleur de haut en bas ou 165 °C à l'air chaud. ;

Remplir un moule à muffins avec du papier sulfurisé ou vaporisez-le d'un spray de cuisson et laissez-le sécher quelques instants. ;

Mélangez les ingrédients humides. Batre les œufs avec le lait et incorporer l'huile.

Ajoutez ensuite la farine de boulangerie auto-levante en fouettant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

A l'aide d'une cuillère, incorporez le persil, le fromage et éventuellement le jambon* et les asperges. En garder un peu pour la garniture si nécessaire pour pour le muffin.

Répartir la pâte à muffins dans les moules à muffins et garnir avec le reste du fromage/jambon/asperges. pour ; les muffins ;

Cuire les muffins aux asperges au four jusqu'à ce qu'ils soient cuits en 25-30 minutes. (Vérifier la cuisson à l'aide d'une brochette)

Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis démouler pour refroidir sur une grille. Servir tiède.

*Si vous voulez que les muffins soient végétariens, omettez le jambon. ;