

Muffins au colin

Mercredi 22 Janvier 2020

Toujours à portée de main dans le congélateur pour compléter un repas, un en-cas, un repas sur le pouce ou pour un apéritif dinatoire

Muffins au colin : 16 muffins et 2sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ par muffin

-200 g de farine

-1/2 sachet de levure alsacienne

-3 œufs moyens *

-1 boîte de colin nature 150 g *

-300 ml de lait écrémé *

-20 g de parmesan râpé

-2 cuillères à café d'épices italiennes Ducros

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger la farine avec la levure

Battre ensemble les œufs et le lait puis rajouter la farine.
Bien fouetter

Rajouter le colin émietté, le parmesan, les épices et rectifier l'assaisonnement (sel poivre)

Verser la préparation dans 16 moules à muffin en silicone et enfourner 20 à 25 minutes

Les démouler sur une grille

Servir tiède ou froid



Vous pouvez changer avec un autre poisson blanc (cabillaud églefin lieu ...) ou des crevettes, des moules, du crabe etc

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1sp vert bleu violet ☐☐☐)

-3 muffins (6sp vert ☐

-3 spl bleu☐ -3spv

violet☐) -1 yaourt chèvre 0% (1sp vert ☐- 0 spl bleu☐ -0spv violet☐)

-1 pomme cannelle au four (0sp ☐☐☐).

Total : 8sp vert ☐-

4spl bleu☐- 4 spv

violet☐

Je vous souhaite une très belle journée

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés