

# MUFFINS ROQUEFORT BANANE

*Dimanche 29 Mars 2020*

*Pour un simple apéritif ou un apéritif dinatoire :*

***Muffins roquefort banane : 27 muffins et 2sp  
vert bleu violet ☐☐☐  
par part***

*-200 g de farine*

*-1 sachet de levure alsacienne*

*-3 œufs moyens \**

*-100 g de banane bien mûre \**

*-50 g de beurre à 41%*

*-100 g de roquefort*

*-40 g de pignons de pin*

*-sel poivre blanc*

*Mélanger la farine avec la levure alsacienne*

*Rajouter les œufs et bien fouetter tout en incorporant le  
beurre fondu, la banane et le roquefort émietté pour obtenir  
une pâte lisse*

*Rectifier l'assaisonnement*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Remplir 27 mini muffins et rajouter les pignons de pin en  
les enfonçant dans la pâte*



*Enfourner une quinzaine de minutes*

*Les sortir du four, les laisser tiédir et démouler*



*Ces muffins se gardent au frais ou se congèlent très bien si vos invités n'ont pas tout dévoré .*

*Pour le repas : virgin mojito (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-2  
muffins roquefort banane (4sp vert bleu violet ☐☐☐)-crudités  
+dip skyr 0% salé (1sp vert ☐  
-0spl bleu☐  
-0spv violet☐)-crevettes  
grises (1sp vert ☐  
-0spl bleu☐  
-0spv violet☐)-sole  
grillée à la patate douce et aux endives (8sp vert ☐ -7spl  
bleu☐ -3spv violet☐-recette du 27 12  
2019)-salade de fruits maison (0sp vert bleu violet  
☐☐☐).Total :  
14sp vert ☐  
-11 spl bleu☐  
- 7spv violet ☐*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***