

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