

MUFFINS OLIVE BACON

Dimanche 16 Octobre 2016

Pour éviter les biscuits à apéritif du commerce véritables bombes à pp -sp :



Muffins olive bacon : 40 muffins et 1pp- 1 sp par unité

- 180 g de farine
- 1 sachet de levure alsacienne
- 3 œufs*
- 4 carrés de Gervais citron olive 0%

- 100 g de crème 4 %
- 100 g de dés de bacon *
- 10 olives noires dénoyautées
- 10 olives vertes dénoyautées
- sel poivre

Préchauffer le four 180°

Mélanger la farine et la levure.

Rajouter les œufs battus en omelette, les carrés Gervais, la crème et bien fouetter pour obtenir une pâte lisse .Rajouter les dés de bacon et rectifier l'assaisonnement.

Verser la pâte dans de petits moules à muffins à mi –hauteur .Enfoncer dans chaque muffin une $\frac{1}{2}$ olive et enfourner 20 minutes

Sortir, laisser tiédir et démouler sur une grille.

Si vous ne trouvez pas les Gervais citron olive, prenez des Gervais 0% nature.

Pour le repas : Pérrier citron + 3 muffins olive bacon (3 pp- 3 sp) – champignons à la crème (1pp- 2 sp) – 100 g de filet de bœuf grillé (3 pp- 2 sp) – haricots verts 100 g de petits pois + fond de veau (3pp- 3 sp) – mousse framboise (1pp- 2 sp).
Total : 11pp- 12 sp

Bon dimanche à vous toutes et tous