

MUFFINS AU SAUMON FUMÉ

Dimanche 17 Novembre 2019

Pas de dessert aujourd'hui mais de mini muffins salés pour un apéritif d'anniversaire

Muffins au saumon fumé : 20 parts et 2 sp[]-1spl[] -1sp[] par part

-100 g de farine

-2 œufs

-180 g de saumon fumé

-2 cuillères à soupe d'huile isio 4

-10 cl de lait écrémé

-1 cuillère à café de levure alsacienne

-sel poivre blanc

-20 g d'amandes effilées

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger ensemble la farine et la levure

Fouetter les œufs avec le lait et rajouter la farine levure toujours en fouettant

Ajouter ensuite l'huile, sel poivre et le saumon fumé coupé en petits morceaux toujours en mélangeant bien

Verser cette préparation dans 20 petits moules à muffins et déposer dans chaque des amandes effilées sur le dessus de la pâte en enfonçant légèrement



Enfourner 20 minutes



Démouler sur une grille et laisser refroidir

Vous pouvez aussi les servir tièdes et ils se congèlent très bien

Pour un coût moins onéreux, la truite fumée peut remplacer le saumon et personne ne verra la différence

A servir avec des crudités (0sp) et du fromage blanc 0% salé et à la ciboulette (1sp)

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

Tous droits réservés