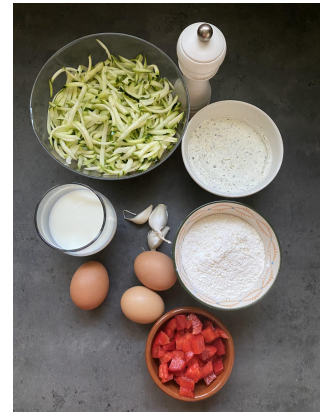


Muffin courgettes et poivron

Ingédients pour 12 muffins :

- 300 g de courgettes râpées
- 1 poivron rouge
- 3 oeufs
- 10 cl de lait
- 100 g de farine
- 3 gousses d'ail
- 100 g de fromage ail et fines herbes autour de 24 % de MG.
- 1 cc de levure
- sel, poivre



Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Râpez la courgette
3. Coupez le poivron en petits morceaux.
4. Écrasez les gousses d'ail .
5. Cassez les œufs et mélangez tous les ingrédients.
6. Beurrez ou chemisez votre moule, versez la pâte.
7. Enfournez pendant 30 à 40 minutes.

Recette Idéale pour un repas d'un soir , un pique nique ou un apéro .



FannyDieteticienne.fr