

Muffins salés aux canneberges, au fromage de chèvre et au romarin



Découvrez notre délicieuse recette de muffins salés aux canneberges, au fromage de chèvre et au romarin. Ces muffins savoureux associent la douceur acidulée des canneberges, la richesse crémeuse du fromage de chèvre et la touche aromatique du romarin, pour une gourmandise salée irrésistible en toute occasion.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 15

Nutrition Facts (per serving)

Calories 125

Lipides 5

Glucides 16

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 260

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de céréales de psyllium (de type All-Bran buds)
- 250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 125 ml (½ tasse) de fromage de chèvre non affiné à pâte molle, réduit en gras (environ 12% de m.g.)

- 125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble hachées grossièrement
- 10 ml (2 c. à thé) de romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- ¾ de c. à thé (3 ml) de sel
- 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches ou congelées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un bol, mélanger les céréales et lait, puis laisser reposer le temps de réaliser les étapes suivantes.
3. Dans un grand bol, fouetter vigoureusement le sucre et les œufs à la fourchette.
4. Incorporer le yogourt et le fromage de chèvre. Mélanger à nouveau.
5. Incorporer le reste des ingrédients sauf les canneberges. Mélanger.
6. Verser le mélange de céréales dans le grand bol, ajouter les canneberges puis mélanger délicatement à l'aide d'une spatule.
7. Répartir la pâte dans un moule à 15 muffins en silicone ou légèrement beurré.
8. Cuire 30 minutes au four, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Notes



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste