

Muffins petits pois, parmesan & basilic



4 pour personnes



20' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 250g de petits pois écossés
- 2 ou 3 c. à s. de basilic haché
- 2 œufs
- 70g de parmesan râpé (ou autre fromage à râper !)
- 6 c. à s. de lait (soja ou riz pour plus de légèreté)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 125g de farine semi-complète
- 1 sachet de levure
- Sel
- Poivre



- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6/7).
- 2 Écosser les petits pois, les laver et les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Puis, les égoutter.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, la levure, le sel, le lait et l'huile d'olive. Ajouter ensuite le parmesan et le basilic.
- 4 Incorporer les petits pois. Mélanger le tout.
- 5 Huiler les petits moules à muffins /autres formes, si besoin, et verser la préparation dedans.
- 6 Mettre les moules au four pendant 15 à 20 minutes.
- 7 A déguster tiède en apéro ou avec une salade composée !

