

# Muffins salés



## Ingédients

- 200 g d'épinards frais
- 1 petit oignon
- 125 g de farine
- 1 cc. de bicarbonate de soude (ou levure chimique)
- 2 œufs
- 10 cl de crème de soja
- 50 g de gruyère râpé
- 75 g de lardons
- un peu d'huile d'olive
- sel et poivre
- Épices : curcuma, curry, muscade... (selon les goûts)
- Herbes aromatiques : basilic, ciboulette, persil plat... (selon les goûts)



### Préparation :

10 minutes

### Cuisson :

30 minutes

### Portions :

8 petits muffins

## Variantes :

Vous pouvez les réaliser en fonction des ingrédients que vous avez dans votre réfrigérateur.

Poireaux – Chèvre

Carottes – Courgette – Tomate - Lardons

Ricotta – Courgette

Brocoli – Poireaux – Saumon

## Préparation

- Laver et équeuter les épinards. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et l'oignon émincé. Saler, poivrer et épicer.
- Ajouter les lardons.
- Préchauffer le four sur 180°C.
- Battre les œufs. Ajouter le lait de soja et le gruyère. Puis la farine et le bicarbonate de soude.
- Incorporer les épinards et les lardons.
- Rectifier si nécessaire l'assaisonnement.
- Verser dans les petits moules à muffins.
- Enfourner pour 20 minutes. Surveiller la cuisson.
- Bon appétit !