

MUFFINS DE LA MER

Ingrédients

2 cuillères à soupe de laitue de mer en paillettes

½ verre de vin blanc (5 cl)

160 g de farine

4 oeufs

20 cl de crème fleurette

1 pincée de bicarbonate de soude

1 cuillère à soupe de parmesan rapé

1 pointe de piment, sel poivre

Préparation

Réhydrater les algues dans le vin blanc

Mélanger la farine, les oeufs, la crème fraîche et le bicarbonate de soude

Ajouter les algues puis le parmesan et remuer doucement l'ensemble

Verser éventuellement le vin blanc: la pâte doit être fluide sans être liquide

Compléter l'assaisonnement avec piment, poivre, sel

Verser le mélange dans un moule à cake beurré ou des moules à muffins individuels

Cuisson

Four (préchauffé) à 180° pendant 20 minutes environ



Recette proposée par Lisbeth
d'après (p 58) " Savez-vous goûter les Algues?" Editions Presses de l'EHESP- 2006

Troc-Recettes du 6/2/2017