MUFFINS THON et HARICOTS DE MER

Ingrédients :

30 g de farine
¼ d'un paquet de levure
2 œufs
3 à 4 cs de crème fleurette (ou fromage blanc)
1 boite de miettes de thon au naturel (160g)
½ pot d'haricots de mer/himanthalia elongata en conserve (à peu près 80g)
Poivre
Un peu de beurre, si besoin, pour les moules

Préparation :

Égoutter les miettes de thon. Réserver.
Égoutter les haricots de mer.
Couper les algues en petits morceaux. Réserver
Mélanger la farine, la levure, les œufs et la crème (ou le fromage blanc)
Quand le mélange est homogène, ajouter les miettes de thon ainsi que les algues.
Bien mélanger à nouveau. Ajouter poivre et/ou sel suivant votre goût
Verser dans des moules à muffin (remplir à moitié)

Cuisson :

Au four à 180° (Th 6/7) pendant environ 15minutes.

Recette présentée par Marie-Jo
d'après une fiche " conserverie la belle-iloise "
Troc-Recettes du 22/11/19 : Pleudaniel