Muffins aux sardines

Ingrédients

1 boite de sardines
4 cuillères de “ cocktail de la mer “ (algues en paillettes: nori, laitue, dulse)
1 petite courgette
150 g de farine de blé
1 sachet de levure
Sel, poivre
2 poignées de fromage râpé
2 œufs
15 cl de lait
Beurre pour le moule

Préparation

Nettoyer et retirer les filets de sardines en conservant l’huile pour réhydrater les algues.
Râper la courgette finement.
Mélanger les ingrédients secs ensemble: farine, levure, sel, poivre et la moitié du fromage râpé. Mélanger les œufs avec le lait puis verser la courgette râpée.
Tout en tournant verser le mélange sec de farine. Terminer en introduisant délicatement l’huile aux algues et les morceaux de sardines.
Verser dans un moule à muffins (ou un moule à cake) bien beurré.
Saupoudrer avec le fromage râpé restant.

Cuisson

Four préchauffé à 180° pendant environ 20 minutes.
Démouler et laisser tiédir.

Recette présentée par Béatrice.D (recette personnelle)
Troc-Recettes du 17.10.2022 à Pleubian