

Mini Muffins Aux Légumes



Ingrédients

Pour 30 mini muffins

3 œufs - 400 gr de julienne de légumes (surgelée) - 1 cuill à café bombées de grains de cumin
- 225 gr de farine - 1 cuill à soupe + 1 dl d'huile d'olive - 5 cl de vin blanc sec - beurre - Piment
d'Espelette - sel et poivre

Préparation

Beurrez les moules à muffins puis farinez-les (si vos moules sont en silicone vous pouvez passer cette étape).

Faites revenir les légumes 10 min à feu doux dans une sauteuse avec 1 cuill à soupe d'huile d'olive.

Salez, ajoutez 2 pincées de piment d'Espelette.

Remuez le tout et laissez cuire encore 2 min puis ôtez du feu.

Préchauffez le four à 180°C.

Salez, poivrez la farine dans un saladier.

Creusez un trou au centre, versez-y les œufs puis l'huile et enfin la cuill de cumin.

Tournez en partant du centre pour incorporez peu à peu la farine.

Vous obtenez une pâte épaisse, délayez avec le vin blanc.

Ajoutez les légumes.

Versez la pâte dans les moules et égalisez la surface.

Enfournez 30 à 35 min.

Retournez-les pour démouler les muffins.