Ces délicieux petits muffins salés sont parfaits au goûter,

en entrée ou pour un pique-nique.

You need

for 12 muffins







1/2 sachet baking powder 1/2 sachet de levure chimique

120g grated cheese 120 a de fromage râpé



1 grated courgette 1 courgette râpée



1 grated carrot 1 carotte râpée







A few chopped spinach leaves Quelques feuilles d'épinards hachées

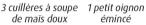




3 tablespoons sweetcorn

chopped onion

de maïs doux



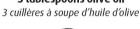


1 œuf



180ml whole milk 180 ml de lait

3 tablespoons olive oil





Mix the flour, baking powder and cheese in a bowl.

Mélange la farine, la levure chimique et le fromage dans un saladier.



Then add the courgette, carrot, spinach, onion and sweetcorn.

Puis ajoute la courgette, la carotte, les épinards, l'oianon et le maïs.



In another bowl, mix the oil, milk, egg, and a pinch of salt. Now add to the vegetable mixture. Mix well.

Dans un autre saladier, mélange l'huile, le lait, l'œuf et une pincée de sel. Puis incorpore ce mélange aux légumes. Mélange bien.



e four à 200° C

Spoon the mixture into two muffin tins. Bake at 200°C for 25 to 30 minutes.

À l'aide d'une cuillère, mets le mélange dans deux moules à muffins. Fais cuire au four à 200 °C pendant 25 à 30 minutes. Tes muffins sont prêts à déguster!