

Muffins thon moutarde



Shopping : Pour 12 grands muffins (ou un grand cake)

- 1 grosse boîte de thon au naturel (130 g)
- 2 bonnes cuillères à soupe de moutarde
- 4 oeufs
- 90 g d'huile (ou beurre fondu)
- 125 g de fromage blanc (ou yaourt, ou lait)
- 120 g de gruyère râpé
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre
- 5 g de graines (ici : du lin)

In process :

- Préchauffez le four à 180°.
- Tamisez la farine avec la levure.

- Ajouter les œufs un par un en mélangeant à chaque fois avec un fouet (comme ça, TOUJOURS pas de grumeau !).
- Ajoutez l'huile, le fromage blanc, la moutarde, puis avec une spatule le thon égoutté et émietté.
- Incorporez le gruyère râpé.
- Mélangez bien et assaisonnez.
- versez dans des caissettes (ou dans des moules à muffins beurrés et farinés)
- Faites cuire 15/20min à 180° (ou 40 à 45 min pour un grand cake), jusqu'à ce qu'une lame ou une brochette en bois ressorte propre.

A manger chaud ou froid.

Astuce du jour : mettez l'appareil dans un pichet avec bec verseur... C'est tellement plus simple !

Remarque : ces muffins se prêtent à toutes les envies, on peut varier leur contenu à l'infini.