

MUFFINS AU CHOU FLEUR



Pour une vingtaine de muffins (selon le moule) :

- 1 chou fleur
- 2 oeufs
- 40 g de poudre d'amande
- Sel, poivre, herbe de Provence
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez le chou en fleurettes et nettoyez-le. Hachez-le au robot jusqu'à ce qu'il ait la taille de grains de riz. Faites de même avec les lardons et l'oignon pelé et émincé.

Dans une poêle, faites cuire cette préparation à feu moyen avec l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes en remuant souvent. Salez, poivrez et assaisonnez d'herbes de Provence.

Battez, dans un saladier, les oeufs avec la poudre d'amande. Ajoutez la préparation, mélangez bien et remplissez avec les moules à muffins.

Enfournez pour 35 min.