



Muffins de saumon aux poireaux

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Cuisson
40 min

Ingrédients

Pour 4 muffins

- 100 g de saumon fumé coupé en lanières
- 1 petit poireau émincé finement
- 2 oeufs
- 50 ml de lait écrémé
- 50 g de fromage blanc 0%
- 60 g de maïzena
- 1 pincée de safran
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 degrés. Cuisez le poireau dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes environ.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les oeufs avec la maïzena, le fromage blanc et le lait. Poivrez, salez et ajoutez le safran.
3. Ajoutez le saumon et les poireaux égouttés. Mélangez et versez la préparation dans des moules à muffins.
4. Enfouez 30 minutes.