

Cupcake de maquereau à la crème de poivrons

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 filets de maquereau frais ou surgelés au naturel (environ 200g)
- 200 g de poivrons rouges
- 1 jus de citron
- 125 g de farine blanche
- 1 sachet de levure chimique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 70 ml de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 125 g de Saint-Môret
- 10 g de beurre doux
- 6 brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- Poivre 5 baies

Préparation

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Déposez les filets de maquereau dans un plat et enfournez pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, l'huile, le jus de citron, les œufs et le lait. Poivrez et ajoutez l'ail pilé, la ciboulette ciselée et les filets de maquereau débarrassés de leur peau et émiettés.
- Versez cette pâte dans des moules à muffin beurrés et faites cuire 25 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, mixez les poivrons et faites réduire la purée de poivrons obtenue dans une petite casserole afin d'en rendre la consistance plus épaisse.
- Laissez tiédir puis mixez avec le Saint-Môret et placez au frais.
- Une fois les cupcakes refroidis, décorez-les en les nappant avec la crème de poivrons. Vous pouvez déguster !

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 260 mg**



- **Phosphore : 140 mg**



- **Sel : 0.3 g**

