

Muffins de petits pois au chèvre et citron

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 100 g de farine blanche
- 300 g de petits pois frais ou surgelés au naturel
- 3 Cabécous
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Le jus et le zeste d'un petit citron jaune
- Poivre du moulin

Préparation

- Préchauffez le four à 190°C .
- Préparez la pâte à muffins : dans un bol, mélangez la farine et la levure. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le yaourt, l'huile, le zeste du citron et le poivre. Incorporez doucement le mélange farine-levure puis le jus de citron à la pâte.
- Ebouillantez les petits pois dans une casserole d'eau 3 minutes après la reprise de l'ébullition. Rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide, égouttez-les bien et incorporez-les délicatement à la pâte.
- Hachez grossièrement le fromage de chèvre et incorporez-le à la pâte.
- Huilez des ramequins et garnissez-les de pâte aux deux tiers.
- Enfournes pendant 25 minutes.
- Quand ils sont encore tièdes, enveloppez les muffins dans du papier sulfurisé pour ne pas qu'ils sèchent.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 185 mg**



- **Phosphore : 150 mg**



- **Sel : 0.3 g**

