



Muffins aux asperges vertes et au Cantal



Ingrédients

150 gr de farine
1 sachet de levure chimique
1 c. à s. de coriandre hachée
3 œufs
120 ml de lait
60 ml d'huile d'olive
1 c. à s. bombée de moutarde à
l'ancienne
250g d'asperges vertes
150 gr de Cantal râpé
Sel et poivre

Retrouvez toutes
nos recettes :



6 personnes (12 pc)



30 minutes

Préparation

1. Casser les bases ligneuses des asperges vertes et les peler légèrement. Les plonger dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et faire cuire 8 à 10 minutes.
2. Une fois cuites, couper les asperges en petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, et la coriandre hachée.
4. Dans un autre saladier, battre les œufs avec le lait, l'huile d'olive, et la moutarde à l'ancienne.
5. Verser d'un seul coup le mélange sec sur le mélange liquide et mélanger grossièrement à la spatule.
6. Saler et poivrer, puis ajouter les morceaux d'asperges et le Cantal râpé.
7. Mélanger brièvement, répartir la pâte dans des moules à muffins, et enfourner pour environ 20 minutes à 180°C.
8. - Laisser refroidir avant de démouler.