Les Recettes
au fil des saisons

en hiver

Muffins de légumes

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Eplucher et nettoyer tous les légumes. Emincer les poireaux et les champignons, tailler les carottes et le navet en dés.
Dans une poêle, mettre l'huile à chauffer. Faire revenir les légumes et laisser cuire environ 15 minutes. Laisser refroidir.
Au besoin, éliminer l'excès de jus de cuisson.
Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, le bicarbonate de soude et le fromage. Poivrer selon le goût.
Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
Ajouter les légumes à la pâte; mélanger à nouveau.
Répartir la préparation dans des moules à muffins (ou dans des caissettes en papier).
Cuire environ 15 minutes.
Couper la source de chaleur et laisser encore 10 minutes dans le four, sans ouvrir la porte. Ensuite, ouvrir progressivement et laisser refroidir sur une claie (grille) à pâtisserie.
Servir les muffins tièdes ou froids, accompagnés d'un peu de salade de blé aromatisée au vinaigre balsamique.

Ingrédients
pour 8 personnes

- *2 poireaux*
- *2 carottes*
- *1 navet*
- *200 g de champignons de Paris*
- *200 g de fromage frais de ferme, épicé à l'ail*
- *250 g de farine*
- *1 cuillère à café de bicarbonate de soude*
- *2 œufs*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*
- *poivre*

Adapté de Mon cahier de recettes – fruits et légumes, recettes des Collégiens de Vendée, 2011-2012, Vendée, Conseil général.

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Hélène Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock