

Muffins aux fanes de bettes, oignon vert et sésame



“ Une recette récupérée sur l’ancienne version de ce blog. Une recette que tout le monde avait adoré ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 12 portions) :

- 200 à 250 g de feuilles de [blettes](#) cuites et essorées
- 1 [oignon vert](#) (ou 1 botte de [ciboulette](#))
- 200 g de farine
- 100 g de fromage râpé (gruyère, comté...)
- 60 à 100 g de fêta
- 1 sachet de levure chimique (ou 1 c. à thé de poudre à pâte)
- ¼ c. à thé de bicarbonate de sodium
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 50 ml d’huile d’olive
- ½ à 1 c. à café de muscade râpée
- Graines de sésame (ici noires)
- Sel et poivre
- Beurre (ou caissettes en papier)

Les Étapes :

Préchauffez le four à 180° C.

Premier mélange (ingrédients humides)... Battez les œufs, ajoutez l’huile puis le lait et les fromages.

Deuxième mélange (ingrédients secs)... Dans un second saladier, mélangez la farine, le bicarbonate, la levure, la muscade, le sel et le poivre.

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange. Hachez les feuilles de blettes précuites et essorées. Ajoutez-les à la préparation de même que l’oignon vert finement haché (ou la ciboulette). Ne mélangez pas trop.

Versez la pâte dans les 12 empreintes d’un moule à muffins légèrement enduit de beurre (ou dans des caissettes en papier cuisson). Saupoudrez de graines de sésame. Enfournez dans le milieu du four et faites cuire environ 40 minutes.

Et Que Dire De Plus ?

- Ajoutez des petits morceaux de chorizo à la pâte.
- Si vous n’avez pas de moule à muffins, faites cuire la pâte dans un moule à cake et augmentez le temps de cuisson d’environ 10 minutes.
- Ces petits délices se congèlent très bien.
- Conservez les côtes de blettes pour réaliser une autre [recette à base de bettes](#).
- Tout savoir sur les [bettes](#).