

MUFFINS SALÉS À PERSONNALISER

Ingrédients

- 1/4 de tasse oignons
- 1 tasse de protéines
- 1 tasse de légumes râpés ou hachés finement
- 2 oeufs
- 1 tasse de lait ou boisson végétale
- 3/4 de tasse de fromage en petits dés
- 2 tasses de farine
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de chacun : sel / poivre / moutarde sèche
- 2 c. à thé de fines herbes ou épices au choix
- 1/4 de tasse ajout magique (facultatif)



CUISINES
COLLECTIVES
Haute-Yamaska

Mélanger ensemble tous les ingrédients, verser la pâte dans des moules à muffins beurrés ou chemisés. Cuire à 350 F 25 à 30 minutes.

OPTIONS

- **Oignons ou** : poireaux, oignons verts, oignons rouges...
- **Protéines** : noix, bacon, chorizo, tofu fumé, saumon, smoked meat, pepperoni, haricots noirs...
- **Légumes** : carottes, patate douce, poivrons, épinards, courgette, mais, asperges, courge, céleri, brocoli...
- **Fromage** : cheddar, gouda, feta, suisse, parmesan...
- **Farine** : tout usage, de blé, sans gluten...
- **Ajout magique** : aneth, basilic, coriandre, piments marinés, tomates séchées, olives, piment jalapeno...