



Muffins aux fruits de mer

Temps de préparation: 50 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 10 muffins:

300g Frutti di Mare, à cuisiner

1 œuf

180g de farine

20g de fécule de maïs

1 cuillère à café d'ail en poudre

25g de ciboulette ciselée

150ml de crème fraîche fluide

50ml de lait

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

50g de parmesan râpé

1 cuillère à café pleine de levure chimique

Sel et poivre



Préparation :

La veille : déposer les fruits de mer dans un bol hermétique, fermez-le et laisser décongeler le tout au frigo.

Le lendemain :

1. Préchauffer votre four à 180°C en mode convection naturelle. Sortir les fruits de mer et les égoutter.
2. Dans un premier bol fouetter ensemble la crème, le lait l'œuf, la ciboulette et l'huile d'olive. Dans un autre saladier mélanger la farine, le parmesan râpé, la fécule, la levure, l'ail en poudre, sel et poivre.
3. Verser le mélange liquide dans le sec et mélanger brièvement. Ajouter les fruits de mer et mélanger à nouveau.
4. Verser dans des moules à muffins, et enfourner pour 40 min (moins si vous avez de petits moules, jusqu'à 50 min si vous avez des moules généreux comme les miens !). Pour vérifier leur cuisson plantez un couteau dans l'un deux, s'il ressort sec : c'est cuit !