

MENU PÂQUES : MUFFINS CAROTTE - COURGETTE

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

3 c.à.s. flocons d'avoine

30g de noix

150g farine fermentante

300g carottes

250g courgette

240ml blancs d'oeufs

1 pince de bicarbonate de sodium

1 c.à.s huile d'olive

2-3 c.à.s. édulcorant

Verveine citronnée

Zeste d'1 orange

250g fromage frais

1 feuille de gélatine

Framboises

Myrtilles

PRÉPARATION

Hachez les noix et les flocons d'avoine et ajoutez à la farine. Hachez les carottes et la courgette avec un cutter. Ajoutez l'huile d'olive, édulcorant, la verveine citronnée et les zestes d'orange. Battez les blancs d'oeufs et ajoutez la bicarbonate de sodium. Mélangez le blanc d'oeuf avec une spatule au mélange de courgette/carotte. Versez la

pâte dans des petites moules et mettez au four pendant 35 minutes à 185°C.

Laissez tremper 1 feuille de gélatine dans de l'eau froide. Chauffez un peu de jus d'orange et faites dissoudre la gélatine. Ajoutez l'édulcorant au fromage. Mélangez le jus au fromage. Mettez au réfrigérateur.

Laissez refroidir les muffins. Versez le fromage dans un sac de pulvérisation et pulvérisez le fromage sur les muffins. Garnir avec des framboises et myrtilles.

Recette d'Infraligne Beveren

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

85,5 Kcal – 2,1 V – 11,5g KH – 4,8g EW

BON APPÉTIT !