

Muffins vitaminés aux carottes et cumin



Ingrédients nécessaires:

- 300 gr de farine
- 4 carottes
- 3 oeufs
- 2 sachets de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel
- 100 ml d'huile d'olive (de préférence)
- 150 ml de lait
- ~~30 gr de beurre~~ (pour ma part je pense qu'il y a assez de matière grasse)
- 50 gr de gruyère râpé
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- Poivre au moulin



Version avec tm31

Préchauffer le four, th 6/7 soit 180/200°C. Peler les carottes. Les mixer au TM 31 en petits morceaux. Ajouter le reste des ingrédients et mixer quelques secondes vitesse 5. Répartir la pâte dans des empreintes en silicone ou dans des caissettes en papier. Saupoudrer d'un peu de graines de cumin. Enfourner et faire cuire 25 min. Sortir les muffins du four, démouler et servir aussitôt.

Version sans tm31

Préchauffer le four, th 6/7 soit 180/200°C. Peler et râper les carottes. Réserver. Dans un saladier mélanger les poudres ensemble: farine, levure, sel et poivre. Ajouter les liquides : lait, huile et oeuf. Mélanger rapidement et énergiquement. Incorporer le gruyère râpé et les carottes râpées. Répartir la pâte dans des empreintes en silicone ou dans des caissettes en papier. Saupoudrer d'un peu de graines de cumin. Enfourner et faire cuire 25 min. Sortir les muffins du four, démouler et servir aussitôt.