

Muffins à la courge sans gluten.

Ceci est un excellent petit muffin pour tous les repas, petit déjeuners, déjeuners, diners, en brunch ou en pique-nique. Il est aimé de tous les enfants et les adultes. Accompagné de crevettes ou de saumon en entrée, en accompagnement de plats chauds ou froids ou en buffets, il deviendra vite indispensable. Pensez à conserver et sécher les graines de courge pour la réalisation du pain Danois (Recette ici)

Ingrédients :

Pour 8 à 12 pièces :

- 1 courge râpée (env. 250 gr)
- Ciboulette ou persil selon les goûts.
- 4 œufs
- 1/2 tasse d'huile d'olive vierge
- 1 dl Farine de riz
- 1 CàC levure chimique ou bicarbonate de soude
- 1 CàC sel et un peu de poivre



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°
- Fouettez les œufs avec le **battre à main**
- Incorporez la farine, l'huile, la levure ou le bicarbonate, la ciboulette ou le persil, du sel et poivre puis les courgettes râpées
- Remplissez un moule à muffins en silicone.
- Enfournez à 180 ° C pendant environ 20 min.



Pour une version beaucoup moins diététique :

- Il est possible d'ajouter un oignon émincé à la base de la préparation
- Vous pouvez ajouter par exemple du fromage râpé, du bacon, des lanières de jambon, des olives

