

La recette. Les muffins zéro déchet

Cette semaine, on retrouve une nouvelle recette de Laetitia de Zéro Déchet Tregor : les muffins salés zéro déchet !

Ingrédients :

150

g de Pain Rassis réduit en chapelure

150g

de Farine de blé (ou autre)

1

C à S Rase de Bicarbonate de Soude Alimentaire

40

cl de Lait Demi-écrémé (ou lait végétal)

4

fanés de Carottes (à ajuster selon vos goûts)

125

g de feta ou encore des croûtes de fromage (selon vos goûts)

3

oeufs

2

c à c d'huile d'olive

Option : possibilité d'ajouter du gruyère ou emmental râpé, des graines de tournesol

Recette :

Récupérer

les fanes de légumes : Radis, Carottes, Navets, Panais.

Lavez

les fanes. Coupez les grosses tiges trop coriaces et filandreuses.

Hâchez finement.

Mixez

le pain rassis (ici on utilise du pain complet aux graines).

Râpez

le fromage comté, emmental, parmesan.

Dans

un saladier, pesez et versez le pain rassis, la farine, le bicarbonate de soude alimentaire.

Mélangez,

ajoutez doucement le lait, les oeufs et l'huile d'olive tout en

continuant de mélanger.

Ensuite

rajoutez les fanes de légumes hachées finement et les morceaux de

fêta (ou autres légumes selon vos goûts).

Mélangez

et versez dans les moules.

Parsemez

ensuite de graines et fromages préalablement râpés (en option).

Enfin

mettez le four à 180°C pendant 25 minutes environ.