

Muffins légers aux asperges

INGRÉDIENTS

- 100g de mini asperges vertes
- 150g de jambon découpé
- 50g de farine
- 25g de maïzena
- 100g de fromage blanc 0%
- ½ sachet de levure chimique
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 oeufs
- 2 branches de thym
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION



- Lavez et épluchez les asperges, puis détaillez-les en tronçons. Rincez le thym.
- Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec les œufs et l'huile d'olive. Ajoutez la farine, la maïzena et la levure.
- Détaillez les tranches de jambon en allumettes. Incorporez-les à la pâte.
- Frottez les branches de thym pour en récupérer les feuilles. Ajoutez-les au mélange.
- Ajoutez enfin les tronçons d'asperge à la pâte, en mélangeant délicatement.
- Répartissez la préparation dans des empreintes de muffin en silicone et enfournez 25 minutes.
- Servez bien chaud avec une salade !



Atouts Nutritionnels

Les asperges sont riches en fibres,
peu caloriques et anti oxydantes.

Valeurs nutritionnelles par portion :

185 Kcal

Protéines : 15g

Glucides : 15g

Lipides : 6.5g