

Muffins salés à la roquette

Pour 12 muffins

220 g de farine de blé

30 g de fécule

1 sachet de poudre à lever

1 pincée de bicarbonate

2 yaourts de soja

12 cl de lait de soja

1 cuillère à soupe de graines de chia

1 belle pincée de sel

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

120 g de roquette



Tout d'abord, déposer les graines de chia dans un bol à peine couvertes d'eau. Remuer et laisser reposer. Ensuite, préchauffer le four à 175° puis laver, essorer et hacher la roquette. La réserver. Après cela, déposer dans un saladier les ingrédients secs à l'exception du sel. On y mettra donc, la farine, la fécule, la poudre à lever et le bicarbonate. Mélanger l'ensemble au fouet pour bien homogénéiser les poudres. Dans un autre récipient, verser les yaourts et le lait de soja, l'huile d'olive, le sel et les graines de chia. Fouetter les ingrédients puis les intégrer aux produits secs. Mélanger grossièrement et ajouter la roquette. Désormais, à l'aide d'une fourchette, mélanger l'ensemble. Il ne faut pas obtenir une pâte trop lisse. Enfin, avec une petite cuillère, remplir les moules. Veiller à ne pas verser la pâte à muffin salé jusqu'en haut sinon ceux-ci vont déborder lors de la cuisson. Maintenant, cuire environ 15 minutes. Lorsque les muffins salés à la roquette sont cuits, les sortir du four et laisser tiédir dans leur moule. Dégustez ce muffin salé tiède ou froid, à l'apéritif ou lors du repas en remplacement du pain par exemple.