



Plats d'accompagnement

Autre

## **Courgette-muffins**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (extra vierge)  
3 échalotes (finement hachées)  
1 gousse d'ail (écrasée)  
1 cuillère à café rondelle de citron  
2 courgettes  
320 grammes farine fermentante (complète)  
poivre de cayenne (pointe de couteau)  
375 millilitres de lait  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
125 grammes de ricotta  
2 œufs  
125 grammes de feta (émiettée)  
beurre

### **Méthode de préparation**

Préchauffez le four à 190°C. Beurrez les formes à muffins. Faites revenir les échalotes avec l'ail dans une poêle. Laissez refroidir et mélangez-y le zeste de citron.

Râpez les courgettes grossièrement. Mettez la farine dans un grand plat, ajoutez-y le poivre de Cayenne et salez. Faites un petit puits au milieu. Battez ensemble le lait, la ricotta et les œufs dans un plat pour obtenir un mélange lisse. Versez le mélange de lait et le mélange d'échalotes dans le puits puis mélangez bien. En dernier ajoutez les courgettes.

Répartissez le mélange dans les formes à muffins et couvrez avec la feta émiettée. Cuisez les muffins durant 30-35 minutes. Décorez éventuellement avec des fines herbes fraîches.

**Astuce:** les muffins peuvent se conserver 3 jours au frigo.

