



Les plats principaux

Muffins de légumes avec petites brochettes de viande

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les brochettes

1/4 ananas (frais, en morceaux)
250 grammes poulet (en dés)
1 cuillère à soupe d'épices à poulet
2 saucisses de porc

Pour les muffins

300 grammes de farine (fermentante, pour les muffins)
20 grammes de farine (fermentante, pour saupoudrer)
250 millilitres de lait
50 grammes de carottes (râpée)
50 grammes courgettes (râpée)
50 grammes de poivrons rouges (en petits dés)
70 grammes de feta (en petits morceaux)
2 cuillères à soupe de persil (haché)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Chauffez le four à 200°C. Graissez une forme à muffin avec un peu d'huile d'olive, saupoudrez avec la farine et faites tomber le surplus de farine. Ou utilisez des petites formes en papier pour muffins.

Battez les oeufs avec le lait et un peu d'huile d'olive puis salez et poivrez. Incorporez la farine fermentante au mélange d'oeufs. Ajoutez les légumes, le persil haché et la feta. Salez et poivrez et mélangez bien le tout. Répartissez le mélange dans les petites formes à muffin et enfournez 25 minutes.

Entretemps fabriquez les brochettes. Épicez les dés de poulet avec les épices à poulet. Coupez les saucisses en petites bouchées. Enfilez les viandes et les ananas alternativement sur les bois à brochettes. Aspergez d'huile d'olive puis grillez-les bien dorées.

Retirez la forme à muffins du four et laissez refroidir un peu avant de démouler les muffins. Servez-les avec les brochettes de viande.

Conseil:

Vos enfants peuvent s'amuser tout en préparant la pâte à muffins et en enfilant les brochettes.

Ustensiles de cuisine

Four

Les petits cakes

Bois à brochette

