



Les plats principaux

Muffin fromage- jambon et petits légumes ‘sur le pouce’

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Muffin fromage- jambon

100 grammes de fromage (cubes, SPAR)
100 grammes dés de jambon (SPAR)
2 cuillères à café de levure en poudre
70 grammes beurre doux
250 grammes de farine
125 millilitres de lait
2 œufs
1 cuillère à café de poivre de cayenne
poivre
sel

Petits légumes ‘sur le pouce’

5 tomates (de miel)
1/2 carotte (petite)
1/4 concombre
2 radis

Méthode de préparation

Muffin kaas-ham

Préchauffez le four à 185°C. Chemisez les formes à muffin et saupoudrez de farine.

Mettez les oeufs, le lait et le beurre dans un grand plat puis mixez lisse. Ajoutez la farine et la levure et mixez de nouveau.

En dernier ajoutez les cubes de fromage et de jambon. Assaisonnez avec poivre, sel et poivre de Cayenne.

Mélangez bien le tout et versez le mélange dans les formes à muffin.

Cuisez les muffins au four pendant environ 15 minutes.

Laissez refroidir et mettez-en 2 ou 3 dans la boîte à tartines.

Petits légumes 'sur le pouce'

Lavez les légumes.

Coupez la carotte et le concombre en petits bâtonnets.

Mettez les bâtonnets de carotte et de concombre dans la boîte à tartines, en même temps que quelques radis et tomates miel.

Ustensiles de cuisine

Les formes à muffin

Mixeur

