



MUFFINS AUX COURGETTES ET AUX PIGNONS

Ingrédients : pour 8 muffins

3 courgettes d'environ 200 g chacune
1 crottin de Chavignol un peu ferme
150 g de pignons de pin
300 g de farine
3 cs d'huile d'olive
4 œufs
2 cc de sel fin
1 cc de poivre blanc moulu
1 sachet de levure chimique

- Râpez les courgettes
- Faites griller les pignons à sec
- Coupez le crottin de Chavignol en petits cubes
- Dans un bol, fouettez les œufs, puis mélangez avec farine, levure, sel, poivre, beurre fondu et huile d'olive. Travaillez la pâte rapidement pour la rendre homogène.
- Ajoutez les courgettes, les pignons grillés et les cubes de chèvre.
- Beurrez les moules à muffins
- Répartissez la pâte aux trois-quarts, puis enfournez dans un four préchauffé à 210° (th 7) pendant 10 mn ; baissez ensuite la température à 180° (th 6), pendant 20 à 30 mn (selon les moules).

VARIANTE : les pignons peuvent être remplacés par des noisettes hachées grossièrement et grillées.

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org

