

Muffins aux fanes de betterave



8 muffins



30 minutes



INGREDIENTS

1 betterave avec ses fanes

1 oignon rouge

200 g de fêta

225 g de farine

20 cl de lait

2 oeufs

sel

8 cs huile d'olive

1 sachet de levure chimique

quelques graines de potiron

ETAPES

1. Commencer par préparer la pâte à muffin: mélanger la farine et la levure dans un grand plat. Battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive dans un bol. Verser l'ensemble sur la préparation précédente et fouetter bien le tout. Saler et poivrer.
2. Laver les fanes de betterave. Les hacher grossièrement, ainsi que l'oignon rouge et ses feuilles.
3. Eplucher la betterave, la couper en petits dés de 0.5 cm de côté. Couper la fêta en petits dés. Réserver quelques dés de fêta à placer sur le dessus des muffins.
4. Ajouter la fêta, la betterave et ses fanes, et l'oignon à la pâte à muffin.
5. Verser dans 8 moules à muffin (ou un format plus petit pour l'apéro - il faudra alors adapter le temps de cuisson). Garnir de quelques dés de fêta et de graines de potiron. Enfourner pour environ 20 minutes à 180°C.

Vous pouvez accompagner les muffins d'une salade de jeunes pousses.