

Muffins aux sardines



30 min



À partager

Ingredients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'arachide
- 300g de farine
- 10g de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 oeuf
- 60 ml d'huile
- 180ml de lait
- Fromage râpé

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- Égoutter et émietter les sardines, puis réserver.
- Dans un premier récipient, mélanger la farine, la levure et le sel. et 1/2 cuillère à café de sel.
- Dans un second récipient, mélanger au fouet l'oeuf, l'huile et le lait. Verser sur la préparation précédente et mélanger jusqu'à ce que ce soit bien homogène.
- Ajouter les miettes de sardine ainsi que du fromage râpé. Bien mélanger, puis répartir dans les empreintes individuelles.
- Enfourner à 200°C et cuire environ 15 minutes.