

MUFFINS CAROTTES-QUINOA



+ 3 ans | Difficulté : ★ | 1h00 (40 minutes de préparation + 20 minutes de cuisson)

Matériel

Vous avez besoin de :

- [CISEAUX 5 LAMES](#)
- [CAISSETTES RIGIDES DE CUISSON](#)
- [SALADIER INOX À VENTOUSE](#)
- [BALANCE ÉLECTRONIQUE DE CUISINE](#)

Ingrédients (pour 6 muffins environ) :

- 50 g de quinoa cru (soit 150 g de quinoa cuit)
- 100 g de carottes râpées
- Ciboulette
- 3 oeufs
- 125 g de fromage frais
- 50 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de graines de tournesol
- Sel, poivre

+ Le + pédagogique

Cuisine créative

Étapes

Cuisson du quinoa :

- Laver le quinoa et l'égoutter. Le plonger dans l'eau préalablement portée à ébullition. Compter 10 minutes de cuisson à reprise de l'ébullition puis retirer du feu, couvrir et laisser gonfler le quinoa pendant 15 minutes.
- Préchauffer le four à 180°
- Dans un saladier, ciseler la ciboulette à l'aide des ciseaux. Ajouter 3 œufs, les carottes râpées et 100g de fromage frais. Saler et poivrer puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter le quinoa, la farine, 1 càc de levure, du paprika et une bonne poignée de graines de tournesol.
- Remplir les moules à moitié, puis déposer une cuillère à café de fromage frais au centre. Recouvrir ensuite avec la préparation jusqu'en haut des moules.
- Parsemer de graines de tournesol.
- Enfourner pendant 20 minutes puis laisser refroidir avant de servir.

Accompagnés d'une salade verte, ces muffins originaux feront sensation !