PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 20 MINUTES | 12 PORTIONS

Muffins aux oignons et poivrons rouges

INGRÉDIENTS

- *2 c. à thé d'huile d'olive*
- *2 c. à thé de beurre non salé*
- *1 tasse d'oignons hachés*
- *1 tasse de poivrons rouges en dés*
- *Poivre noir au goût*
- *2 tasses de farine*
- *1 c. à thé de crème de tartre*
- *½ c. à thé de bicarbonate de soude*
- *4 œufs*
- *¼ tasse d'huile de canola*
- *¾ tasse de bouillon de poulet sans sel ajouté*

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F. Huiler légèrement des moules à muffins ou utiliser ceux en papier parchemin.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et les poivrons, puis faire revenir de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Poivrer au goût, retirer du feu et réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la crème de tartre et le bicarbonate de soude.
4. Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs, l'huile et le bouillon de poulet.
5. Incorporer les ingrédients secs. Ajouter les oignons et les poivrons réservés.
6. Verser la préparation dans les moules à muffins.
7. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Valeur nutritive

PAR PORTION :
1 Muffin

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
1 éq. féculent+ ½ éq. légume

Calories	**172 Kcal**
Protéines	**5 g**
Glucides	**18 g**
Fibres	**1 g**
Lipides	**8 g**
Gras saturés	**1 g**
Cholestérol	**66 mg**
Sodium	**81 mg**
Potassium	**142 mg**
Phosphore	**60 mg**

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2019. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2019 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca