



Muffins à l'oignon et à l'aneth



Depuis toute petite, j'ai la fâcheuse habitude de ne jamais finir mes paquets de céréales. Surtout parce que petit-déjeuner est pour moi synonyme de variété, au même titre que les autres repas de la journée. Passés quelques matinées, le paquet de céréales entamé ne m'inspire plus rien et je préfère reluquer le gâteau maison ou le pain encore chaud tout juste sorti de la MAP.

La moutarde et l'aneth donnent un goût très fin mais bien présent et les céréales apportent une note très moelleuse.

Ingrédients (pour 8 à 16 muffins, selon la taille des moules) :

- 3/4 tasse (175 ml) de farine de blé complète
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé blanche
- 2 cuil à soupe de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- une grosse pincée de sel
- 1 cuil à café d'aneth séché
- 1 cuil à café rase de moutarde
- 1 tasse 1/4 (300ml) de céréales All Bran fibres
- 1 tasse 1/4 (300 ml) de lait
- 1 œuf
- 2 cuil à soupe d'huile
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignons crus hachés
- 1/3 de tasse (75 ml) de cheddar (j'ai remplacé par 1/2 parmesan, 1/2 emmenthal râpé)

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Peler et hacher les oignons très finement.

Dans une grande terrine, mélanger les céréales et le lait. Laisser reposer 2 minutes, jusqu'à ce que les céréales ramollissent.

Mélanger les ingrédients secs dans une 2ème terrine : farine, sucre, levure chimique, sel, et l'aneth.

Incorporer dans le lait et les céréales les œufs, l'huile, la moutarde et la moitié des oignons; bien mélanger. Ajouter ensuite la farine, en remuant juste assez pour l'incorporer au mélange.

Verser la pâte dans des moules à muffins ou à mini-muffins légèrement graissés. Saupoudrer du restant d'oignons et du fromage.

Enfourner et laisser cuire à 200 °C une 15aine de minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Servir tièdes ou froids en apéritif ou lors d'un cocktail dinatoire.

Le 08 Avril 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/04/08/index.html>