

Muffins aux courgettes, tomates séchées et tofu (vegan)

Muffins salés avec ou sans gluten aux courgettes, tomates séchées, tofu aux herbes, graines de chia et cumin



Ingrédients pour 16 petits muffins :

- 4 tomates séchées égouttées

- 1 petite courgette
- 300 g de farine T65 OU 160 g de farine de sarrasin + 80 g de farine de châtaigne
- 100 g d'huile d'olive (+ quelques gouttes pour la cuisson de la courgette)
- 60 g de tofu aux herbes
- 6 g de poudre levante
- 120 ml de lait végétal au choix
- 100 ml de crème végétale au choix
- 4 c. à soupe de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 4 c. à soupe d'eau tiède
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 1 c. à soupe de graines au choix (lin, chia, tournesol, courge...)
- 2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Laver votre courgette, ôter les extrémités et la couper en fines rondelles.
3. Déposer les rondelles séparément sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arroser légèrement d'huile d'olive et enfourner 15 minutes.
4. Pendant ce temps, verser la fécule de maïs ou l'arrow-root dans un saladier avec l'eau. Bien mélanger à la fourchette de sorte à obtenir une "pâte" lisse.
5. Ajouter l'huile d'olive, le lait végétal et la crème, le vinaigre de cidre ou le jus de citron, la poudre levante, le bicarbonate alimentaire, les graines, le cumin, le sel et le poivre et bien mélanger au fouet.
6. Verser la (ou les) farine(s) et mélanger à nouveau.

7. Couper les tomates séchées et le tofu aux herbes en petits morceaux et les ajouter à la pâte. Ajouter enfin les courgettes et bien mélanger le tout une dernière fois.
8. Déposer des caissettes à muffins dans des moules à muffins et répartir la pâte.
9. Enfourner 35 minutes.
10. Laisser tiédir ou refroidir avant de déguster.

[themoneytizer id=13364-16]