

# MUFFINS SALES AUX THON, POIVRON ET ÉPICES

Pour 12 gros muffins

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min



**Mélange sec :** 240 g de farine  
2 cuillères à café de bicarbonate de soude (facultatif)  
1/2 sachet de levure  
1 cuillère à café rase de sel fin

**Mélange humide :** 2 oeufs  
8 cl d'huile végétale  
12,5 cl de crème liquide  
1 trait (2 cl) de lait

**Garniture :** 300 g de thon en boîte égoutté  
1 petit poivron jaune (ou rouge ou vert)  
1 petit oignon  
1 cuillère à café rase de paprika  
2 cuillères à café rases de curry  
1 cuillère à café de graines de coriandre écrasées

- 1 Laver et vider le poivron, le couper en petits carrés (1/2 cm).
- 2 Eplucher l'oignon et le hacher.
- 3 Faire revenir les dés de poivron vert et l'oignon dans un peu d'huile d'olive et à couvert jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 4 Dans un saladier mélanger tous les ingrédients du mélange sec.
- 5 Dans un second saladier, casser les oeufs et les battre un peu, ajouter l'huile végétale, la crème liquide, le lait. Bien mélanger. (Cette base peut servir pour tous les muffins salés).
- 6 Ajouter la garniture au mélange humide : le thon émietté, les épices et les dés de poivron et d'oignon.
- 7 Verser d'un coup le mélange sec dans le mélange humide et mélanger très peu à la cuillère (des grumeaux restent, c'est normal).
- 8 Remplir le moules à muffins (graissés s'ils ne sont pas en silicone) aux 3/4 et enfourner 20 min th 6-7 (190°C).
- 9 Servir légèrement tiède, en apéritif ou en entrée.

Résultat : un muffin très moelleux, avec une pâte fondante comme un gâteau, croustillante sur le dessus et délicatement relevée par le curry et les graines de coriandre. Un délice à refaire absolument ! La prochaine fois, j'ajouterai un peu de tomates confites pour la couleur.