



Muffins carotte et cumin



J'avais repéré cette recette il y a quelques temps sur de blog de [Linda](#). Sa recette de la pâte à muffin est proche de la base que je fais habituellement (à la différence qu'elle ajoute un oeuf supplémentaire), l'association carotte-cumin est toujours réussie, c'est une très bonne idée dans des muffins. Les carottes et les oignons sont directement ajoutés crus dans le muffin, et cuisent directement au four en même temps que la pâte. Idéal quand on est pressé, cela raccourcit le temps de préparation et simplifie bien la recette.

Ingrédients (pour 8 gros muffins) :

Le mélange sec :

- 200 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 grosse pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de sel

Le mélange humide :

- 150 ml de lait
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive (ou 40 g de beurre)
- 2 œufs

La garniture :

- 3 carottes moyennes
- 1 oignon
- 1 pincée de cumin en grains

Préparation :

Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).

Peler les légumes ; râper les carottes et hacher finement l'oignon.

Mélanger dans une terrine les ingrédients secs : la farine, la levure, les épices et le sel. Mélanger les ingrédients liquides dans un autre récipient : œufs, lait et matières grasses.

Faire un puits dans la farine et verser la préparation au centre. Mélanger rapidement. Ajouter les carottes râpées et l'oignon haché.

Verser la pâte dans des moules à muffins. Répartir une pincée de graines de cumin sur le dessus de chaque muffin.

Mettre au four pour 20 à 25 min ; vérifier la cuisson avec une pique en bois : elle doit ressortir sèche. Les muffins doivent être dorés à la cuisson.

Ces muffins peuvent être déguster tièdes ou froids.

Le 06 Mai 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/05/06/24126479.html>