

## MUFFINS AUX FANES DE CAROTTES

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de fanes de carottes
- 1 gousse d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 1/2 c. à c. de curry
- 1/2 c. à c. de cumin
- 10 cl de lait
- 50 g de pignons de pin ou amandes concassées
- 80 g d'emmental râpé
- Sel, poivre

Pour utiliser les fanes de carottes (ou radis ou navets)



x 9



20 min



20 min



Moyen



Facile

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Lavez et essorez les fanes de carottes. Éliminez les tiges filandreuses et récupérez 100 g de fanes triées. Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux et enlevez le germe.
2. Placez les fanes et l'ail dans le bol du mixeur. Ajoutez l'huile d'olive et mixez le tout pendant quelques secondes.
3. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure chimique, le curry et le cumin.
4. Dans un autre saladier, battez les oeufs avec le lait. Salez et poivrez. Ajoutez les pignons de pin, l'emmental râpé et les fanes mixées. Mélangez.
5. Versez cette préparation sur la farine et mélangez très rapidement sans travailler la pâte.
6. Versez l'appareil dans des moules à muffins beurrés et farinés, en les remplissant aux trois quarts. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez la pointe d'un couteau dans un muffin, elle doit ressortir sèche. Dégustez ces muffins chauds ou tièdes, accompagnés d'une salade verte.

Source : Recette anti-gaspi d'Audrey Le Goff, hachette cuisine