



# Muffins aux œufs

- NUTRITION NORD CANADA -

Cette recette rend le petit déjeuner simple comme bonjour. Préparez ces muffins et gardez-les au réfrigérateur pendant trois jours, ou congelez-les et savourez-en un pour le petit déjeuner ou le dîner.

## À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 15 min



Cuisson : 45 min



Portions : 6  
(12 muffins)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada





## INGRÉDIENTS

- 1 petite pomme de terre
- une pincée de sel
- 6 gros œufs
- 1 petite conserve (10 oz/284 ml) de crème de champignons
- 1 poivron rouge ou vert en dés
- 1 petit oignon en dés
- ½ c. à thé (2,5 ml) de thym séché
- 2 c. à thé (10 ml) de persil frais haché fin ou ½ c. à thé (2,5 ml) de persil séché
- 1 tasse (250 ml) de cheddar râpé, divisée

## Préparation

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Vaporiser avec de l'aérosol de cuisson un moule de 12 muffins ou le badigeonner d'huile.
3. Couper la pomme de terre en dés et la mettre dans une petite casserole. Couvrir d'eau froide et ajouter du sel. Porter à ébullition. Baisser le feu et cuire pendant 5 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
4. Dans un bol à mélanger, battre les œufs et la crème de champignons. Ajouter la pomme de terre, le poivron, l'oignon, le thym, le persil et ½ tasse (125 ml) de fromage. Bien mélanger.
5. Répartir le mélange dans les moules à muffins et faire cuire pendant 15 minutes.
6. Saupoudrer le reste du fromage sur les muffins et remettre au four pendant 15 minutes.
7. Servir chaud.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler les muffins, les laisser refroidir, puis les emballer individuellement. Les mettre dans un sac de congélation pour aliments en une seule couche en enlevant de tout excès d'air. Ils se conservent au congélateur pour un maximum de trois mois. Pour décongeler, enlever l'emballage en plastique et réchauffer aux micro-ondes pour servir à une température de 165 °F/74 °C ou plus.