

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Muffins salés bio vegan à la vapeur



MAG#6 HIVER VEGAN



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 gr de farine de sarrasin
- 100 gr de poudre de noisette
- 2 c. à s. de graines mixées très finement
- 4 c. à s. de lait d'amande
- 3 bouquets de brocolis ou autre légume
- (100 gr de chèvre frais coupé en cubes)
- 5 tomates séchées (petits morceaux)
- Sel avec modération
- Poivre

- 2 c. à c. de curcuma

1. Faites tremper les graines de lin dans le lait d'amande une bonne dizaine de minutes.
2. Versez 1/3 d'eau dans la cuve de votre Vitaliseur et portez-là à ébullition.
3. Pendant ce temps, dans la cuve de votre batteur (ou de votre mixeur), déposez d'abord la farine et la poudre de noisette, puis le brocolis détaillé en miettes, les tomates séchées, le sel, le poivre et le curcuma.
4. Ajoutez le mélange lait et graines de lin. Ajustez, si besoin, avec du lait d'amande. La texture doit être assez dense.
5. Ajoutez si vous le souhaitez le chèvre.
6. Remplissez des moules à muffins et laissez cuire au Vitaliseur pendant 15 minutes. Servez avec un houmous de carottes par exemple.

Bernadette Mercier du restaurant Des merveilles dans la théière a réalisé cette recette végétalienne et sans gluten. Retrouvez également cette entrée dans le magazine n°6.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)