



# Muffin au lard



**Mon choix.**

 Durée totale: 55 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g** lard à griller de porc suisse (à faire couper en fines lanières par ton boucher)
- 1** oignon
- 1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 brins** marjolaine (uniquement les feuilles)  
poivre du moulin
- 350 g** farine
- 2 cs** noix, grossièrement hachées  
sel
- 2 cc** levure chimique
- 2** œufs
- 1 dl** lait
- 200 g** demi-crème acidulée
- 8** petits moules à muffins

## Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de haricots) contient env.:

- 355** kcal
- 15 g** de protéines
- 34 g** de glucides
- 17 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

### Des porcs contre le gaspillage alimentaire.

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

## Préparation

- 1** Peler l'oignon et le couper en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire blondir les oignons. Ajouter les lanières de lard et faire dorer le tout. Mettre les feuilles de marjolaine et du poivre dans la poêle et laisser refroidir le tout quelques instants.
- 2** Mélanger la farine, les noix, du sel et la levure chimique. Battre les œufs et mélanger avec le lait et la demi-crème acidulée. Incorporer la préparation à base de lard, mélanger puis verser le mélange lard-œuf sur la farine. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

3 Verser la pâte uniformément dans les moules à muffins. Faire dorer au milieu du four préchauffé à 175° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 25 minutes.

4 Servir tiède.

Accompagner d'une salade de haricots blancs assaisonnée d'une vinaigrette citronnée.