Muffin au lard

Viande Suisse
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	sevure 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 demicrème 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.