

Muffins œufs & légumes



30 min
PRÉPARATION

6 muffins
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

À préparer d'avance

Riche en protéines

Ingédients

- ♦ 6 œufs
- ♦ 1 courgette râpée
- ♦ 1/2 poivron en dés
- ♦ 50 g de feta ou fromage râpé
- ♦ Ciboulette, sel, poivre
- ♦ Un peu d'huile pour les moules

Préparation

- 1 Préchauffe le four à 180°C. Bats les œufs avec sel, poivre et ciboulette.
- 2 Ajoute la courgette râpée (bien essorée), le poivron et le fromage.
- 3 Répartis dans des moules à muffins huilés.
- 4 Enfourne 20-22 min. Se conservent 3-4 jours au frais — parfaits pour les petits-déj ou collations de la semaine.

POURQUOI ÇA MARCHE

Six œufs = une belle réserve de protéines prête pour toute la semaine. Tu en attrapes un au petit-déj pressé ou en collation — fini l'excuse "je n'ai pas le temps de bien manger". ♦