



## Cakes salés

# Muffins au thon et tomates confites



**30 min** 10 min 20 min **0** **242**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Pâte à muffins

200 g **Farine**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
10 g **Levure chimique**  
10 cl **Lait demi-écrémé**  
1 **Sel**

### Garniture

4 c. à soupe **Thon au naturel**  
4 c. à café **Tomates séchées**

## Étape 1

Réalisation de la pâte

- 1 Verser dans un saladier l'ensemble des ingrédients de la pâte à muffins. Ajouter une pincée de sel et mélanger grossièrement le tout.
- 2 La pâte ne doit pas être lisse.

## Étape 2

Préparation des muffins

- 1 Couper en fines lanières les tomates séchées. Emitter le thon.
- 2 Ajouter les tomates et le thon à la pâte et répartir le tout dans les moules.
- 3 Pour démouler plus facilement les moules lors de la réalisation des cakes, on peut beurrer les moules ou choisir de les chemiser (les couvrir de papier sulfurisé), ce qui n'empêche pas de les beurrer très légèrement avant.
- 4 Enfourner dans un four préchauffé à 180°C(Th.6) pendant environ 20 minutes. Servir chaud, tiède ou froid.