



Muffins Haricots Blanc - Courgette

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 sachet de Haricots Blancs
1 oeuf
1 courgette
1 échalote
70ml de crème liquide
cumin en poudre
sel, poivre

Faire tremper les haricots dans l'eau pendant 12 heures.

Les cuire dans une casserole pleine d'eau pendant environ 1 heure, sur feu doux.

Préchauffer votre four à 180°.

Éplucher et couper en petits cubes la courgette.

Éplucher et émincer l'échalote.

Faire revenir l'échalote dans une poêle avec 1càs d'huile d'olive.

Ajouter la courgette et la laisser cuire tout doucement.

Dans un robot, verser l'oeuf, la crème, 350g de haricots, la courgette + échalote.

Une pincée de cumin. Saler, poivrer.

Mixer le tout (la préparation doit être bien lisse).

Verser la pâte dans des moules à muffins et mettre au four pendant 45 minutes.

Servir chaud.