



Muffin basque au coulis de tomates et poivrons

Ingrédients :

Pour 4 personnes

<u>Pour les muffins :</u>	Piment d'Espelette
50 g de farine de blé	Sel
2 œufs	Poivre
30 g d'emmental râpé	<u>Pour le coulis :</u>
30 ml de lait 1/2 écrémé	4 tomates
40 ml d'huile d'olive	1 oignon
1/2 sachet de levure chimique	2 poivrons rouges
30 g de poivrons	10 ml d'huile d'olive
Piquillos	
30 g de poivrons verts	

Progression :

1. Préchauffer le four à 180°C.

Réalisation du coulis de tomates aux poivrons :

- Éplucher, laver et couper l'oignon. Laver, peler et épépiner les tomates. Laver et épépiner les poivrons puis couper les 3 légumes en dés.
- Faire revenir l'oignon dans 10 ml d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les dés de tomates et de poivrons.
- Laisser mijoter à feu doux durant 20 min puis ajouter le piment d'Espelette et le sel. Mixer la préparation et mettre au frais.

Préparer les muffins :

- Laver le poivron vert, retirer les pépins, et le couper en petits cubes. Les faire revenir dans une poêle, à feu doux, quelques minutes dans 10 ml d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le lait, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter à la préparation la farine, l'emmental, le piment d'Espelette, et la levure chimique.
- Ajouter les cubes de poivrons verts et les poivrons piquillos égouttés et coupés en petits dés. Verser la préparation dans des moules en papier, et mettre au four 20 min.
- Laisser refroidir puis démouler.
Servir avec le coulis de tomates et poivrons.



Piment d'Espelette

Le piment d'Espelette, originaire d'Amérique du sud, a été importé au 16^{ème} siècle au Pays Basque, d'abord comme plante médicinale. Dans l'alimentation, il a d'abord été utilisé dans l'industrie du chocolat puis pour conserver les viandes (entre autre le jambon de Bayonne) et enfin en alternative au poivre noir.

Le piment d'Espelette classé 4 sur l'échelle de Scoville (échelle mesurant le piquant) est assez doux. Il se marie parfaitement à toutes les préparations à base de tomates, mais son utilisation s'étend à tous les plats. Il fait assurément l'objet d'une appellation d'origine contrôlée.

Flashez ce QR code et retrouvez nos recettes sur le site api-chroniquesculinaires.com



api
Conception CréAPI

À chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !