

les muffins de l'apéro à la betterave, chorizo et parmesan !



Quelle que soit la méthode de cuisson utilisée, on recommande de faire cuire la betterave avec sa peau pour minimiser la perte de nutriments. Elle se pèle d'ailleurs beaucoup plus facilement lorsqu'elle est cuite.



Ingrédients

Cette recette est sans gluten, puisque je dois composer avec l'intolérance au gluten de ma fillotte. Vous n'êtes pas obligés de suivre ce régime, remplacez la farine de pois chiche par une farine classique et la levure sans gluten par une levure chimique classique.

- une betterave rouge cuite de bonne taille
- 120 grammes de farine de pois chiche
- 1 cuil à café de levure sans gluten
- 1 cuil à soupe de cacao en poudre type Van Houten
- 2 œufs
- 3 cm de chorizo (c'est ce qu'il me restait !!!)
- 80 grammes de parmesan en petits cubes
- sel et poivre

Préparation

- Couper la betterave en morceaux puis la réduire en purée grossière.
- Ajouter la farine et la levure, le chocolat, les œufs, mélanger rapidement. Salez et poivrez.
- Couper le chorizo et le parmesan en tout petit cubes et les ajouter délicatement.
- Utiliser des moules à briochettes (12 pièces) comme ceux de la gamme Elastoflex de Buyer.
Ou peu importe, un de ceux que vous avez stock, briochettes, madeleines, mini cakes ...
- Cuire 12 minutes environ à 180°, sole uniquement et chaleur tournante.