

## *Muffin roquefort, graines de chia*

Pour un midi par semaine

### Ingrédients pour 5 muffins environ

- 60g de farine d'épeautre ou celle de votre choix blé T 110, blé T80...
- 25g de roquefort
- 1 œuf
- ½ yaourt nature 0%MG
- 15cl d'huile d'olive
- ½ sachet de levure
- ½ cuillère à soupe de graine de chia

### Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes

- Préchauffer votre four à 180°C
- Dans un saladier mélanger la farine, la levure, les graines de chia
- Dans un second saladier, mélanger l'œuf et l'huile d'olive
- Ajouter le yaourt et le roquefort dans le second saladier et remuer
- Verser ce mélange sur la farine et mélanger
- Verser votre pâte dans des moules à muffin beurrer
- Mettre au four 15 minutes
- Parsemer de graines de chia le dessus des muffins à la sortie du four.

### Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ces muffins d'une salade riz crudité, et d'un fruit de votre choix.

Diétôdélices