

Muffins de patates douces aux olives et épinards

durée totale **90 min.** 30 min. temps de préparation 60 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

800 g	de millet cru
500 g	de patates douces, coupées en dés
300 g	d'oignon, finement haché
50 ml	d'huile de colza
200 g	d'épinards
20 g	d'ail haché
200 g	de graines de lin moulues
200 g	de maïzena
20 ml	<u>Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman</u>
100 g	de graines de courge (en garder quelques-unes pour saupoudrer les muffins)
200 g	d'olives noires dénoyautées et coupées en tranches
4 g	de piment en poudre
6 g	de poivre noir moulu
Bon à avoir:	
	Huile de colza (pour graisser les moules à muffins)

PRÉPARATION

Étape 1

Rincer le millet, ajouter du sel et le faire cuire selon les instructions sur l'emballage (ratio millet/eau : 1:3) pendant environ 20 minutes.

Étape 2

Faire bouillir les patates douces pendant environ 20–25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Étape 3

Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile de colza pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les épinards et l'ail haché, puis faire cuire encore 5 minutes à feu moyen. Réserver.

Étape 4

Mélanger les patates douces refroidies et le millet cuit dans un saladier. Ajouter les graines de lin moulues, la fécule de maïs et la sauce soja Kikkoman sans gluten. Mixer bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étape 5

Incorporer les graines de courge dans la pâte. Couper les olives en rondelles et les ajouter à la pâte avec le mélange d'épinards et d'oignons de l'étape 3. Assaisonner avec la poudre de piment, le sel et le poivre, puis mélanger bien.

Étape 6

Graisser un moule à muffins et répartir la pâte uniformément dans les alvéoles. Parsemer des graines de courge mises de côté et enfourner à 180 °C (356 °F) pendant environ 40 minutes.

Étape 7

Démouler les muffins et servir sur des assiettes (2 par portion)