

Toute l'année

Cupcakes de merlu maïs-petits pois

Spécial
enfants



Cupcakes de merlu maïs-petits pois



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 55 minutes

Pour 12 cupcakes environ: 300 g de filets de merlu, 225 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 1/4 cuillère à café de sel, 100 g de beurre mou, 10 cl de lait (= 100 g), 1 petite boîte de maïs, 150 g de petits pois surgelés, 1 cuillère à café rase de sel, petits moules en papier cuisson

- Demande à un adulte de préchauffer le four à 210 °C (th.7), puis de hacher le poisson grossièrement dans le bol du robot (ou au couteau).
- Ouvre la boîte de maïs et égoutte-la dans une passoire.
- Pèse le beurre et les petits pois, puis mesure le lait.
- Passe la farine au tamis avec le sel et la levure au-dessus d'un saladier. Casse les œufs au-dessus de ce mélange, ajoute le beurre et mélange bien avec une cuillère en bois ou un fouet à main jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Ajoute le poisson, le maïs et les petits pois. Mélange à nouveau.
- Dépose les moules en papier dans les alvéoles d'un moule à muffin. Remplis-les du mélange obtenu aux 2/3 (car cela va gonfler).
- Enfourne le moule 10 minutes puis baisse le four à 180 °C (th.6) et laisse cuire 15 minutes de plus.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Pour les bricoleurs. Imprime ou dessine des images de vagues sur du papier blanc. Découpe des cercles de 12 cm de diamètre et monte-les en caissettes de présentation en les repliant sur le fond d'un verre retourné.



La marque des produits de la pêche française