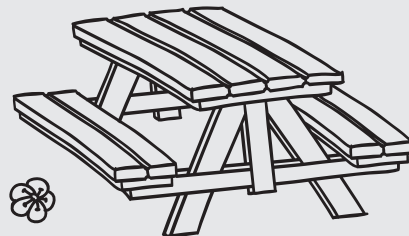


Un repas médaillé d'or
avec Usain Bolt et Epson



Saison des pique-niques

Muffins salés à la tomate séchée et à la crème farcis au fromage

Salade carotte, betterave, orange et graines

Tout semble avoir un goût tellement meilleur à l'air frais ! En Jamaïque, j'ai la chance d'avoir accès à de magnifiques lieux de pique-nique comme les chutes de la rivière Dunn, une célèbre cascade près d'Ocho Rios. Ces muffins pourraient être le compagnon idéal de n'importe quel pique-nique ou de n'importe quelle salade. Il suffit de les mettre dans un sac et de sortir.

Usain Bolt

Pour **8 muffins**
Portions **4**
Préparation **30 minutes**
Cuisson **18 à 20 minutes**

Ingrédients

Pour les muffins

- 225 g de farine auto-levante
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- ¼ c. à s. de sel
- 2 œufs
- 75 ml d'huile légère d'olive ou de colza
- 150 g de yaourt nature
- 75 g de tomates séchées dans de l'huile, égouttées (séchez-les avec du papier alimentaire et hachez-les grossièrement)
- Un petit bouquet de basilic frais ou de ciboulette (grossièrement haché)
- 75 g de parmesan râpé
- 120 g de fromage à la crème grasse avec ciboulette ou ail et herbes

Pour la vinaigrette

- 2 c. à s. d'huile d'olive légère ou de colza
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. de graines de pavot

Pour la salade

- 1 grosse orange
- 1 quart d'un petit chou blanc (enlevez le trognon et rapez)
- 1 grosse carotte (coupez et râpez grossièrement)
- 1 betterave fraîche moyenne (coupez, pelez et râpez grossièrement)
- 1 c. à s. de graines de courge



Cette recette est destinée à des fins de divertissement et doit être utilisée par des personnes ayant les compétences appropriées, à leur discrétion et à leurs propres risques. Avant d'essayer cette recette, vérifiez que vous et vos convives n'êtes pas allergiques à l'un des ingrédients.

EPSON®

Muffins salés à la tomate séchée et à la crème farcis au fromage



1 Préchauffez le four à 200 °C / 180 °C en chaleur tournante / Thermostat 6 sur four à gaz. Tapissez 8 moules à muffins avec des moules en papier ou du papier sulfurisé antiadhésif (voir conseils). Mettez la **farine**, le **bicarbonate de soude** et le **sel** dans un bol. Dans un autre bol, fouettez légèrement les **oeufs**, l'**huile** et le **yaourt**.



2 Incorporez le **mélange d'oeufs** dans les ingrédients secs du bol et ajouter les **tomates**, les **herbes hachées** et les deux tiers du **parmesan**. Mélangez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Ne mélangez pas trop car cela rendra les muffins durs.



3 Mettez une cuillère à soupe du mélange au fond de chaque caissette de muffin. Placez une cuillère à café de **fromage à la crème** au centre du muffin, puis recouvrez-le complètement avec le mélange restant. Saupoudrez chaque muffin avec le reste de **parmesan**. Faites cuire sur la grille du milieu de votre four pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient gonflés, dorés et doux au toucher. Laissez refroidir.



4 Préparez la **salade**. Coupez l'écorce et la peau de l'**orange**. Utilisez un petit couteau pour retirer les suprêmes, en coupant entre la membrane et en saisissant les jus dans un grand bol, puis pressez également l'excès de jus de la pulpe dans le bol.



5 Faites la vinaigrette. Mélangez l'**huile**, le **vinaigre**, la **moutarde**, le **miel** et les **graines de pavot** dans le **jus d'orange** et assaisonnez bien avec du **sel** et du **poivre**. Ajoutez les **suprêmes d'orange** dans le bol avec les légumes pour la salade **préparés** et mélangez les **graines de courge**. La **betterave** donnera à l'ensemble une jolie teinte rose.



6 Transférez la salade dans une boîte et emballez les muffins. N'oubliez pas une cuillère ou une fourchette pour la salade et votre couverture de pique-nique !

Les bons conseils du chef Usain

Il est facile de créer vos propres moules en papier ! Prenez un carré de papier sulfurisé antiadhésif et pliez-le sur un verre ou un récipient de la même taille que le trou du moule à muffins. Placez-le dans le moule et remplissez-le de mélange.

Utilisez l'huile de votre choix. L'huile de colza donne une jolie couleur dorée aux muffins, mais achetez toujours du colza pressé à froid si possible, car il est moins raffiné et conserve beaucoup plus de nutriments essentiels.

Il est préférable de manger les muffins le jour de leur fabrication, mais ils peuvent être conservés pendant 1 à 2 jours dans un endroit frais.

Attention aux taches de betterave ! Portez des gants en plastique si vous en avez, pour éviter de vous tacher les mains. Râpez-la directement dans un bol pour éviter de tacher votre planche à découper.

