Muffins pour petit-déjeuner (ou dîner) : aux orties et au lard ou à l'ail des ours et au saumon fumé.

Ingrédients :
2 œufs
2 petits Suisse (ou un yaourt au lait de chèvre ou un yaourt de soja)
2 c à c de levure chimique
70 gr d'huile d'olive
100 gr de lardons allumettes (si muffins aux orties) ou de saumon fumé (si muffins à l'ail des ours)
1 poignée de fromage râpé ou de parmesan râpé
une bonne poignée d'ortie fraîche ou d'ail des ours frais
175 gr de farine (épeautre ou farine de riz)

Mélanger les 2 œufs avec les petits Suisse et la levure chimique.
Ajouter les 70 gr d'huile, les lardons (ou saumon fumé), puis le fromage râpé, bien mélanger.
Ajouter les orties coupées finement ou l'ail des ours, bien amalgamer le tout et enfin ajouter la farine.
Faire cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 170°C.
À déguster tiède ou froid avec une salade composée.