

🕒 30 minutes - PORTIONS : 🍴🍴🍴

## INGRÉDIENTS

- 165 g de quinoa
- 150 g de courgette râpée
- 150 g de carotte râpée
- 20 g de persil haché
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- Une pincée de sel

## PRÉPARATION

- 1 Cuire** le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Une fois la cuisson terminée, retirer du feu et laisser refroidir.
- 2 Préchauffer le** four à 180°C.
- 3 Graisser** le moule à muffins avec de l'huile d'olive et réserver.
- 4 Dans** un grand bol, mélanger le quinoa cuit, les courgettes, les carottes, le persil, le fromage et les œufs.
- 5 Verser** le mélange dans les moules à muffins.
- 6 Cuire au four** pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 7 Retirer** du four et laisser refroidir. Servir.



# MUFFINS AU QUINOA ET AUX LÉGUMES

