



Mini-Bouchées D'œufs Au Poivre

Préparation: 10 minutes | **Temps de cuisson:** 22 minutes | **Servit:** 12 | **Niveau de cuisson:** Facile

Ingrédients

- 8 oz de mini poivrons doux, coupés en rondelles
- 4 œufs bio
- 4 blancs d'œufs bio
- ½ petit oignon jaune bio, coupé en dés
- 3 tasses d'épinards biologiques légèrement tassés, hachés grossièrement
- 2/3 tasse de fromage cheddar biologique râpé
- ¼ tasse de lait écrémé biologique
- 1 cuillère à café d'huile d'olive biologique
- Sel et poivre au goût

Direction

1. Préchauffer le four à 375° F. Beurrer ou vaporiser un moule pour 12 muffins.
2. Dans une poêle moyenne, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poivrons et les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les épinards et remuer doucement jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Retirer du feu.
3. Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le lait, le fromage, le sel et le poivre. Versez le mélange d'œufs dans les moules à muffins préparés de manière à ce que chacun soit rempli à environ ½ à ¾. Ajouter uniformément les légumes sautés au mélange d'œufs.
4. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit gonflé et doré. Laisser dans le moule à muffins pendant environ 5 minutes avant de retirer et de servir.

