

# Muffins au saumon

Donne 6 muffins



## Matériel pour l'enfant

- 1 moule à muffins en silicone (avec caissettes en papier pour les moules en métal)
- 1 assiette
- 1 fourchette
- 1 tasse à mesurer
- 1 cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé)
- 1 cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe)
- 1 grand bol
- 1 fouet
- 1 cuillère de bois

## Ingrédients

- 1 oignon vert (échalote)
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte (213 g) de saumon sauvage du Pacifique
- 3 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella ou cheddar râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- Poivre, au goût



## Préparation

### PAR LE PARENT

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Hacher l'oignon vert et l'ail.
- 3 Ouvrir la boîte de conserve.
- 4 Râper le fromage.

## PAR L'ENFANT

- 1 Enlève la peau du saumon. Ensuite, sur une assiette, défais-le en morceaux et écrase bien les arêtes avec la fourchette.



- 2 Casse les 3 œufs en les cognant légèrement sur le comptoir. Mets-les dans le grand bol.



- 3 Mesure l'huile avec la cuillère à mesurer de 15 ml. Ajoute l'huile aux œufs et mélange avec le fouet.



- 4 À l'aide de la tasse et des cuillères à mesurer, mesure le fromage, la farine, la poudre à pâte et le lait. Ajoute ces ingrédients aux œufs.



- 5 Ajoute le saumon, l'oignon vert, l'ail et le poivre dans le grand bol. Mélange la pâte avec la cuillère de bois.



- 6 Répartis la pâte dans le moule ou les caissettes.



- 7 Demande à l'un de tes parents de les mettre au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre.

Ces muffins sont délicieux chauds, tièdes ou froids.  
Pratique pour un pique-nique ou une randonnée,  
n'est-ce pas ?