

À congeler ↙  
**MUFFINS AU BACON  
 ET AU CHEDDAR**

On peut servir ces savoureux muffins avec des oeufs pour le déjeuner du week-end ou pour accompagner une soupe en guise de repas léger.

**DONNE 12 MUFFINS.**  
**PRÉPARATION: 20 min**  
**CUISSON: 17 à 20 min**

|              |   |        |
|--------------|---|--------|
| 1/2 t        | farine de blé entier                          | 125 ml |
| 1/2 t        | farine tout usage                             | 125 ml |
| 3 c. à tab   | germe de blé grillé                           | 45 ml  |
| 2 c. à thé   | poudre à pâte                                 | 10 ml  |
| 1/2 c. à thé | bicarbonate de sodium                         | 2 ml   |
| 1/2 c. à thé | sel   | 2 ml   |
| 1 t          | cheddar extra-fort<br>ou fromage suisse, râpé | 250 ml |
| 6            | tranches de bacon cuit, hachées               | 6      |
| 3 c. à tab   | oignon haché                                  | 45 ml  |
| 2            | oeufs légèrement battus                       | 2      |
| 3/4 t        | yogourt nature réduit en gras                 | 180 ml |
| 1/4 t        | lait  | 60 ml  |
| 2 c. à tab   | huile végétale                                | 30 ml  |

- ① Dans un grand bol, mélanger les farines, le germe de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter 1/2 t (125 ml) du cheddar, 5 tranches de bacon et l'oignon et mélanger. Dans un bol, mélanger les oeufs, le yogourt, le lait et l'huile. Verser ce mélange sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit humectée, sans plus (la pâte sera grumeleuse). À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte dans 12 moules à muffins légèrement beurrés ou tapissés de moules en papier. Parsemer les muffins du reste du cheddar et du bacon.
- ② Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler les muffins sur la grille. Servir chaud. (Vous pouvez préparer les muffins à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer avant de servir.)

**PAR MUFFIN:** cal. 145; prot. 8 g; m.g. 8 g (3 g sat.); chol. 52 mg; gluc. 11 g; fibres 1 g; sodium 407 mg. >

