

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	bicarbonat de sodium	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	cheddar extra-fort 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. >

