



Pour 24 mini-muffins

1 boîte de 106 g de sardines en conserve, dans une sauce tomate

1 1/2 tasses (225 g) de farine

2 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

1 pincée de paprika fumé

1 œuf

1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola

3/4 tasse (180 ml) de lait

Préchauffer le four à 400 F (200 C).

Préparer une plaque à mini-muffins de 24 empreintes, en les chemisant de caissettes en papier.

Renverser la boîte de sardines dans une assiette.

Avec un petit couteau, ouvrir les sardines en deux dans l'épaisseur et enlever l'arête centrale (leur colonne vertébrale).

Écraser les sardines à la fourchette en prenant soin de bien mélanger avec la sauce tomate.

Réserver.

Combiner la farine, la poudre à pâte, le sel et le paprika fumé.

Dans un autre bol, mélanger l'œuf, l'huile et le lait.

Mélanger rapidement les ingrédients secs avec les ingrédients liquides.

Incorporer les sardines et mélanger.

Avec une cuillère, répartir le mélange dans les caissettes.

Mettre au four 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.