

# Kids' Spinach and Cheese Muffins

## with Sweet Red Grapes

35 Minutes

### Start here

Before starting, preheat the oven to 350°F. Wash and dry all produce.

### Bust out

Medium bowl, measuring spoons, large bowl, measuring cups, whisk, large non-stick pan, 12-cup muffin tin

### Ingredients

	2 Person
All-Purpose Flour	1 ½ cup
Baking Powder	1 tbsp
Sour Cream	6 tbsp
Cheddar Cheese	113 g
Baby Spinach	56 g
Sweet Bell Pepper	160 g
Garlic Salt	1 tsp
Egg	2
Red Grapes	170 g
Milk*	⅓ cup
Butter*	2 tsp
Sugar*	1 tbsp
Oil*	
Salt and pepper*	

\* Pantry items

### Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



### 1 Prep and line muffin tin

- Line a 12-cup muffin tin with paper liners. (**NOTE:** If you don't have paper liners, you can grease the tin with 2 tsp softened butter).
- Core, then cut **pepper** into ¼-inch pieces.
- Roughly chop **spinach**.
- Heat a large non-stick pan over medium-high heat. When hot, add ½ **tbsp oil**, then **peppers**. Cook, stirring often, until tender-crisp. Add **spinach** and stir until wilted, 1-2 min. Season with **salt** and **pepper**, then remove from heat.



### 3 Bake muffins

- Divide **muffin batter** evenly between liners.
- Sprinkle **remaining cheese** over top of **each muffin**.
- Bake in the **middle** of the oven until **cheese** is melted and a toothpick inserted into the middle of **muffins** comes out clean, 18-22 min.
- Transfer to a wire rack to cool completely.



### 2 Make muffin batter

- Add **flour, garlic salt, baking powder, 1 tbsp sugar** and ¼ **tsp pepper** to a medium bowl, then whisk to combine.
- Combine **eggs, sour cream, ⅓ cup milk** and ¼ **cup oil** in a large bowl, then whisk to combine.
- Add **flour mixture** to the bowl with **eggs**, then stir to combine. Stir in **veggies** and **half the cheese** until combined.



### 4 Finish and serve

- Remove **muffins** from the tin.
- Divide **muffins** between plates.
- Serve **grapes** alongside.

# Muffins au fromage et aux épinards pour enfants

avec raisins rouges sucrés

35 minutes

## D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (350 °F). Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, moule à 12 muffins

## Ingrédients

	2 personnes
Farine tout usage	1 ½ tasse
Poudre à pâte	1 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe
Cheddar	113 g
Bébés épinards	56 g
Poivron	160 g
Sel d'ail	1 c. à thé
Œuf	2
Raisins rouges	170 g
Lait*	½ tasse
Beurre*	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à soupe
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.*



## 1 Préparer et tapisser le moule à muffin

- Chemiser un moule à 12 muffins de caissettes à muffins en papier. (**REMARQUE** : À défaut de caissettes en papier, graisser le moule avec 2 c. à thé de beurre ramolli.)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Incorporer les **épinards** et mélanger de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**, puis retirer la poêle du feu.



## 3 Cuire les muffins

- Répartir le **mélange à muffins** uniformément dans le moule préparé.
- Parsemer **chaque muffin** du **reste du fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 18 à 22 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et qu'un cure-dent inséré au centre des **muffins** en ressorte propre.
- Laisser refroidir complètement sur une grille.



## 2 Faire le mélange à muffins

- Dans un bol moyen, ajouter la **farine**, le **sel d'ail**, la **poudre à pâte**, **1 c. à soupe** de **sucre** et ¼ c. à thé de **poivre**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, incorporer les **œufs**, la **crème sure**, ½ tasse de **lait** et ¼ tasse d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange de farine** au bol contenant le **mélange d'œufs**, puis bien mélanger. Incorporer les **légumes** et la **moitié** du **fromage**.



## 4 Terminer et servir

- Démouler les **muffins**.
- Répartir les **muffins** dans les assiettes.
- Servir les **raisins** en accompagnement.