

GAUFRES SALÉES À LA PATATE DOUCE

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 15 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 4 à 5 minutes par gaufre
- 👥 Pour 6 à 8 gaufres

INGRÉDIENTS

- > 200g de patate douce
- > 300 ml de boisson végétale sans sucres ajoutés
- > 1 oeuf
- > 50g d'huile neutre : tournesol oléique ou d'olive ou beurre fondu (ghee)
- > 100g de fromage râpé
- > 250g de farine T65 (en IG Bas, on optera pour des farines plus riches en fibres : orge mondé, blé complète / semi-complète...)
- > 1 sachet de poudre à lever
- > 1 càc de sel
- > 2 à 3 c. à café d'épices au choix (cajun, curry, herbes de Provence, paprika fumé ...)

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

Éplucher et râper finement la patate douce (pas besoin de la cuire) dans un bol ou saladier

Ajouter l'oeuf, la boisson végétale, l'huile et le fromage

Bien mélanger

Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure, le sel, les épices

Incorporer la partie liquide aux ingrédients secs

Graisser légèrement le gaufrier si besoin

Cuire les gaufres pendant 4 à 5 minutes selon votre appareil

SUGGESTIONS DE DÉGUSTATION :

- en lieu et place du pain (avec une bonne soupe en hiver)
- au petit-déjeuner avec vos oeufs
- en apéro avec une tartinade de fromage frais aux herbes
- en snack à tout moment de la journée

ASTUCES BY CÉCILE...

- Remplacer la boisson végétale de soja par cajou ou amande et toujours sans sucres ajoutés
- On peut aussi prendre d'autres farines : petit épeautre, sarrasin et même sans gluten si besoin comme la farine de pois chiches ou de quinoa
- Les gaufres se congèlent merveilleusement bien et se réchauffent simplement au grille-pain

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie