

FICHE RECETTE LAMBALLE TERRE & MER

GAUFRES DE LEGUMES

100 % VÉGÉTAL

4
pers.

Ingrédients :

120 g de patate douce
120 g de brocoli frais
120 g de farine
2 poignées d'épinards frais (125g)
2 œufs
3 cl de lait (ou lait végétal)
1 cc de levure
1 cc d'huile



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Niveau : 

Préparation :

Laver les légumes. Éplucher la patates douces et la faire cuire à la vapeur coupée en cube.

Essorer et équeuter les épinards.

Prendre 120 gr de tête de brocolis et mixer les grossièrement.

Débarrasser le brocoli et dans le même blender mettre les œufs, la farine, les épinards, le lait et les patates douces cuites. Mixer et assaisonner.

Verser la préparation ainsi que la levure sur les brocolis et mélanger.

Faire chauffer l'appareil à gaufres et huiler légèrement les moules avant d'y verser la pate au fur et à mesure. Laisser cuire 3 minutes environ (quelles soient bien croustillantes) avant de les sortir.

Renouveler autant de fois que nécessaire pour faire toutes les gaufres (environ 6 grandes).

Astuces : Vous pouvez préparer les gaufres en avance et les réchauffer en les remettant dans le gaufrier juste avant de servir ou les servir froides en apéritif accompagnées d'un fromage frais. Avec le reste des brocolis vous pouvez préparer un gratin et avec les patates douces faire des frites !

Fiche recette proposée dans le cadre du Contrat Local de Santé et du Projet Alimentaire Territorial de l'agglomération, en faveur d'une alimentation plus saine et locale.