

RECETTE DU MOIS D'OCTOBRE

Délicieux repas de gaufres de Butternut



INGREDIENTS

- 200g de purée de butternut
- 2oeufs
- 150g de farine complète
- 100ml de lait ½ écrémé
- 1 c.à.s de levure chimique
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (0.5g)
- 1 pincée de poivre
- Noix de muscade

VALORISATION

Pour 1 portion = 3 gaufres

Energie : 410 kcal

P : 19g

L : 11g

G : 58g

Fibres : 6.5g

Sel : 0.7g

PREPARATION

1. Après avoir épluché le butternut, coupez-le en dés.
2. Mettez les dés à cuire dans l'eau environ 20minutes.
3. Dans un récipient, battez les œufs. Ajoutez la purée de butternut, la farine et la levure.
4. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
5. Versez petit à petit le lait puis le filet d'huile d'olive, le sel, le poivre et la noix de muscade.
6. Versez une louche de pâte dans l'appareil à gaufres et les laisser cuire 3 à 5 minutes
7. Dégustez ces gaufres en plat avec une salade verte ou des crudités!