



## GAUFRES À LA COURGETTE

Une idée simple, rapide et équilibrée pour un déjeuner léger, un brunch ou même un dîner improvisé ! Idéale pour faire manger des légumes ni vu ni connu aux minis

 5 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 unité grande (L) d'œuf, cru (68 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 4 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et épluchez la courgette puis coupez des morceaux.
- 2° Mixez les flocons d'avoine pour obtenir une texture plus fine (type farine).
- 3° Mélangez la courgette, l'œuf et les flocons réduit en farine.4. Mixez le tout
- 4° Salez, poivrez, si souhaitez.
- 5° Faites cuire dans un gaufrier bien chaud et légèrement huilé, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. À servir avec : une salade, une sauce yaourt-herbes ou du fromage frais !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (103 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	6 g	12 %
GLUCIDES	15 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	24 mg	25 mg	1 %