

GALETTE DE POTIRON

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 50 grammes de potiron, cru
- 0.4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (23 g)
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 7 grammes de sucre de canne
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 0.05 sachets moyens de levure chimique ou Poudre à lever (1 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1^o 1. Otez l'écorce du potiron, et épépinez le. Coupez la chair en dés, mettez-la dans une casserole avec 1 grand verre d'eau et du sel. Laissez cuire à petit feu pendant 20 min. 2. Lorsque la chair est cuite [elle doit bien s'écraser avec une fourchette], passez-la dans la passoire pour qu'elle s'égoutte. 3. Pendant ce temps, préparez la pâte à gaufre : Mettez dans une jatte la farine, le sel, le sucre, le beurre en morceaux, la levure, le rhum [facultatif] et les jaunes d'œuf. Mélangez à l'aide d'une spatule. 4. Faites tiédir le lait, ajoutez-y la purée de potiron, et versez le tout sur le mélange sans cesser de remuer. La préparation doit devenir homogène. 5. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les à la pâte à gaufres. Couvrez et laissez reposer la pâte pendant 1 h. 6. Faites chauffer le gaufrier, huilez, et faites cuire les gaufres selon votre habitude. Laissez cuire les gaufres 4 à 5 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (168 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	16 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	7 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	102 mg	172 mg	7 %