Justine
Diététicien · 629505150

GAUFRES SALÉES À LA PATATE DOUCE

30 minutes
10 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 400 grammes de patate douce, crue
- 300 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 3 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. 2. Pendant ce temps dans un saladier, mélangez la farine, la levure et les oeufs. 3. Une fois les patates cuites, écrasez-les avec une fourchette ou un écrase purée. 4. Ajoutez les patates à la préparation avec l'huile d'olive et les épices. 5. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte, puis formez de petites boules de pâte et faites cuire au gaufrier.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (82 g)	% AR
ÉNERGIE	196 kcal	161 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	6 g	13 %
GLUCIDES	34 g	28 g	11 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	9 %
SODIUM	190 mg	157 mg	7 %