Justine
Diététicien · 629505150

GAUFRES DE SARRASIN AUX MYRTILLES

16 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de myrtille, crue (150 g)
- 120 grammes de farine de sarrasin
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 50 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 500 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 90 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 40 grammes de sirop d'érable

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un saladier, mélangez les farines, la fécule, la levure, le sel et le sucre.
2° Dans un autre récipient, mélangez les œufs, le lait, l'extrait de vanille (optionnel) et le beurre fondu. Amalgamez les deux préparations. Laissez reposer la pâte 10 min.
3° Rincez et séchez les myrtilles. Mélangez-les avec les 2 c. à soupe de farine restantes.
4° Graissez légèrement un gaufrier. Versez-y un peu de pâte, puis 2 c. à soupe de myrtilles.
5° Fermez et laissez cuire 2 min environ par gaufre.
6° Servez avec un trait de sirop d'érable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (75 g)	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	146 kcal	7 %
PROTÉINES	5 g	4 g	8 %
GLUCIDES	25 g	19 g	7 %
SUCRES	6 g	4 g	5 %
LIPIDES	8 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	238 mg	178 mg	7 %