



GAUFRE AU SARRASIN, JAMBON ET OEUF

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 250 grammes de farine de sarrasin
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 8 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (464 g)
- 150 grammes de gruyère
- 8 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (320 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le beurre. Dans un récipient, mélangez la farine de sarrasin, la levure et le sel. Incorporez 2 œufs, le beurre fondu et le lait au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- 2° Faites cuire les gaufres.
- 3° Parsemez les gaufres encore chaudes de gruyère râpé.
- 4° Faites fondre un peu de beurre dans une poêle à feu moyen. Cassez les œufs dans la poêle. Laissez cuire 2 à 3 min. Salez, poivrez. Au moment de servir, déposez une tranche de jambon et un œuf sur le plat sur chaque gaufre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (209 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	13 g	27 g	54 %
GLUCIDES	12 g	24 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	10 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	221 mg	463 mg	19 %