



GAUFRES AUX ÉPINARDS

Une jolie façon de consommer des épinards !

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 3 grammes d'ail, cru
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 9 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité petite [S] d'oeuf, cru [53 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le moule à gaufres.
- 2° Dans le bol d'un blender, mixez tous les ingrédients ensemble pendant 1 min jusqu'à obtention d'une texture homogène. Allongez avec un peu d'eau si la pâte est trop épaisse : elle doit avoir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse.
- 3° Huilez légèrement les moules à gaufres à l'aide d'un pinceau. Versez une petite louche de pâte dans chaque moule et fermez. Laissez cuire 3 min de chaque côté si le moule est sur le feu ou 5 min si c'est un appareil électrique.
- 4° Servez immédiatement à la demande ou bien réserver les gaufres dans le four à 90 °C (th. 3) pour les garder au chaud jusqu'au moment de servir.
- 5° Version sans gluten : remplacez la farine de blé ou d'épeautre par de la farine de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (90 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	120 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	7 g	13 %
GLUCIDES	21 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	6 %
SODIUM	393 mg	352 mg	15 %