



GAUFRES AUX ÉPINARDS SANS LACTOSE + JAMBON ŒUF

Une jolie façon de consommer des épinards ! vous pouvez ajouter un Oeuf ou du jambon en plus

 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
- 1 unité petite [S] d'oeuf, cru (53 g)
- 100 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (40 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° Ajouter 1 œuf cuit au plat par dessus et votre tranche de blanc de poulet ou dinde.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (112 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	146 kcal	7 %
PROTÉINES	9 g	10 g	21 %
GLUCIDES	16 g	18 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	394 mg	441 mg	18 %