



GAUFRE DE COURGETTE À LA TRUITE FUMÉE

Une recette de gaufres originales. Idéale pour le repas du midi au bureau.

 30 minutes 50 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de courgettes
- 2 oeufs
- 80 grammes de farine de blé T110
- 10ml crème de soja
- Du sel
- 3 grammes de fenouil en poudre
- De la coriandre
- 4 grammes de levure chimique
- 150 grammes de truite fumée
- 240 gramme de Saint Moret

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les courgette puis couper leurs extrémités. Hachez-les finement l'aide d'une mandoline. verser dans un récipient. Préchauffer le gaufrier.
- 2° Ajouter les oeufs battus, la crème, le sel et épices. Puis la farine et la levure. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 3° Verser l'équivalent de 3 cuillères à soupe de préparation pour 1 gaufre (pour une gaufre au format gaufre liégeoise). Etaler et refermer le gaufrier.
- 4° Réaliser cette opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 5° Tartiner le dessus des gaufres de fromage fondu puis disposez vos tranches de truite fumée.
- 6° Sur le dessus disposez une feuille de menthe que vous pourrez accompagner ou non d'un peu de zeste ou de jus de citron. Ces gaufres sont à déguster froides comme chaudes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (545 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	41 g	82 %
GLUCIDES	7 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	289 mg	1573 mg	66 %