



RECETTE AUTOMNALE



GAUFRES DE POTIMARRON ET FROMAGE FRAIS & SA SALADE DE SAISON

INGRÉDIENTS :

Gaufres

- 300 g de potimarron
- 80 g ou 4 portions individuelles de fromage frais
- 3 oeufs
- 1 yaourt à la grecque
- 160 g de farine

- 1/2 sachet de levure
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 pincée de noix de muscade
- Poivre

OPTION : 160 g de jambon

PRÉPARATION :

Gaufres salées

1. Coupez le potimarron sans l'éplucher et faites le à cuire à la vapeur ou au four pendant 20 à 25 minutes.
2. Laissez le refroidir et, dans un saladier, réduisez le en purée à l'aide d'une fourchette.
3. Ciselez finement la ciboulette.
4. Ajoutez le fromage frais, les oeufs, le yaourt, la ciboulette, la noix de muscade. Poivrez, puis incorporez la farine et la levure.

OPTION : vous pouvez ajouter des dés de jambon pour compléter l'apport en protéines.

5. Mettez votre gaufrier à chauffer. Avec du papier absorbant imbibé, huilez les plaques avant de déposer la pâte à l'aide d'une louche.

6. Selon le gaufrier, laissez cuire 5 à 10 minutes environ par tour.

7. Sortez les gaufres et servez sans attendre.

Salades de saison

En amont ou en parallèle, n'hésitez pas à préparer votre salade en mélangeant quelques crudités de saison comme de la mâche, du chou blanc tranché finement et des carottes râpées. Avec une cuillère à soupe de vinaigrette à base d'huile de noisette par personne, ce sera parfait !