



Gaufres salées au chou-fleur



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

Pour environ 6 gaufres)

- 500 g de chou-fleur (tu peux bien sûr garder les tiges)
- 2 œufs
- Sel, poivre, paprika (ou autres épices selon tes envies)
- 90 g de farine de blé ancien T80
- 1 pincée de poudre à lever

Préparation :

- Fais cuire le chou-fleur (en fleurettes ou morceaux) environ 20 minutes dans de l'eau bouillante.
- Égoutte bien, puis écrase-le à la fourchette ou au presse-purée.
- Ajoute les œufs, les épices, le sel et le poivre. Mélange.
- Incorpore la farine et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Huile légèrement ton gaufrier avec de l'huile de coco désodorisée.
- Dépose une cuillère de pâte dans chaque empreinte et laisse cuire selon ton appareil, jusqu'à obtenir une belle dorure.

À garnir selon tes envies !

De mon côté, j'ai testé deux versions :

- Saumon fumé + burrata
- Saumon fumé + fromage frais 0 %.

Le tout avec des herbes fraîches, de la salade verte et un filet d'huile de lin.

Bonne dégustation!

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici