



GAUFRES SALÉES

- 4/6 PERS.

MÉTHODE

Avant l'atelier : Faire cuire le chou fleur à la vapeur ou dans une casserole d'eau.

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 150 mL de lait
- 180g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 60g de beurre
- 1 petit chou-fleur (ou 300g)
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 40g de parmesan
- 300g de boeuf haché (ou autre viande)
- 150 mL de purée de tomates
- 1/2 bûche de chèvre (ou autre fromage)
- Poivre, sel, origan

USTENSILES

- Casserole, couteau, fourchette/presse purée ou mixeur
- Poêle
- Saladier
- Fouet ou batteur électrique
- Gaufrier ou poêle
- Plaque de cuisson et four

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 45 min

1 Écraser le chou fleur cuit à la fourchette ou le mixer.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, le lait, la farine, la levure, le sel, et le poivre. Faire fondre le beurre, puis l'ajouter, ainsi que le parmesan râpé. Incorporer le chou fleur cuit dans l'appareil. Monter les blancs en neige, puis les incorporer délicatement.

2 Faire cuire les gaufres. Pendant ce temps faire revenir la viande dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le coulis de tomates, sel, poivre et origan (ou autres épices).

3 Lorsque les gaufres sont cuites, les mettre sur une plaque de cuisson, les recouvrir de coulis à la viande et de tranche fines de bûche de chèvre.

Faire dorer au four.