

### GAUFRE AUX PETITS POIS & AU BACON

Pour 10 gaufres

40g menthe fraîche

150g de petits pois surgelés

50g beurre

250g farine

1 càs levure chimique

1 bonne pincée de sel

2 œufs

400ml lait

8 tranches de bacon

- Laver et ciseler la menthe. Réserver.
- Laver les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes. Egoutter et réserver.
- Faire fondre le beurre.
- Mélanger la farine, la levure et le sel. Incorporer les œufs, le beurre fondu et le lait (vous pouvez utiliser le batteur électrique) jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter les petits pois et la menthe.
- Couper le bacon en lanières et les faire dorer à la poêle.
- Cuire des louchettes de pâte pendant environ 5 minutes dans un gaufrier bien chaud.
- Déposer des lanières de bacon grillé sur les gaufres et manger sans attendre !

### **DES GAUFRES CROQUE-MADAME**

Pour 10 gaufres  
50g beurre  
250g farine de sarrasin  
1 càs levure chimique  
1 càc rase de sel  
12 œufs  
400ml lait  
200g de gruyère râpé  
5 tranches de jambon  
sel, poivre

- Faire fondre le beurre.
- Couper le jambon en dés.
- Mélanger la farine, la levure et le sel.  
Incorporer 2 œufs, le beurre et le lait  
(éventuellement au batteur) jusqu'à l'obtention  
d'une pâte bien lisse.
- Incorporer le gruyère et les dés de jambon dans  
la pâte.
- Cuire les œufs à la poêle avec un peu de  
beurre, saler, poivrer et cuire les gaufres au  
gaufrier environ 5 minutes.
- Servir l'œuf sur la gaufre bien chaude.
- Miam !

### **GAUFRE AUX POMMES DE TERRE**

Pour 10 gaufres  
1kg de pommes de terre  
100g beurre  
250g farine  
1 càs levure chimique  
1 pincée de poivre  
1 càc de sel  
2 œufs  
400ml lait

- Eplucher, laver et couper les pommes de terre  
en morceaux. Les faire cuire dans l'eau  
bouillante pendant 20 minutes. Egoutter et  
écraser.

- Faire fondre le beurre.
- Mélanger la farine, la levure, le poivre et le sel. Incorporer 2 œufs, le beurre et le lait (éventuellement au batteur) jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Ajouter l'écrasée de pommes de terre.
- Cuire environ 5 minutes.

### **GAUFRE CARAMEL AU BEURRE SALE**

Pour 10 gaufres

50g beurre

250g farine

1 càs levure chimique

15g sucre

1 bonne pincée de sel

2 œufs

400ml lait

Pour le caramel : 300ml crème + 150g beurre salé + 300g sucre

- Pour le caramel :
  - Dans une casserole, faire chauffer la crème.
  - Dans une autre casserole assez grande (mieux vaut trop grande), chauffer le beurre salé et le sucre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Laisser refroidir et verser la crème chaude dessus. Reprendre la cuisson et bien mélanger. Laisser refroidir (2h si possible).
- Faire fondre le beurre.
- Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Incorporer 2 œufs, le beurre et le lait (éventuellement au batteur) jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Ajouter le caramel au beurre salé (là il ne faut pas que ça soit bien mélanger ; on veut des clottes de caramel ici et là !-).
- Cuire environ 5 minutes.

- Miam miam miam (et pourquoi pas avec une boule de glace vanille !).



*Cooking coach*

- Conseils en nutrition
- Cours de cuisine
- Coaching culinaire

[julie.minten@cookingcoach.be](mailto:julie.minten@cookingcoach.be)

+32 (0)485 360 792