

# Petits Ateliers du Samedi

RÉDUCE  
REUSE  
RECYCLE

## Les recettes

TESTÉES ET  
APPROUVÉES

### les gaufres salées:

#### Gaufres au brocoli et jambon



Pour 8 gaufres (de diamètre 8 cm environ):

- 1 œuf
- 100g de farine
- 1 tête de brocoli cuite à la vapeur et réduite en purée
- 75 g de dès de jambon
- 5 cl d'huile d'olive
- 15 cl de lait
- 1 c. s. de levure boulangère
- Du sel et du poivre

Faire tiédir le lait. Délayer la levure dans le lait.

Mélanger la farine, le sel et le poivre puis l'œuf.

Ajouter à cette préparation la purée de brocoli, le lait et la levure puis l'huile d'olive. Mélanger bien jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajouter ensuite les dès de jambon et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des différents ingrédients.

Faire chauffer le gaufrier. A l'aide de deux cuillère à soupe, déposer une cuillère à soupe de pâte au centre des plaques du gaufrier.

Refermer et laisser cuire. Surveiller la cuisson et les sortir du gaufrier lorsqu'elles sont bien dorées.

Avec mon gaufrier, il faut compter environ 6 minutes de cuisson. Petit indice pour vérifier la cuisson, s'il n'y a plus de vapeur qui sort du gaufrier, vos gaufres sont cuites

#### Gaufres aux épinards

Ingrédients : pour une dizaine de gaufres

- 150g d'épinards frais
- 2 œufs
- 200g de farine complète
- 1 c.à c. de levure chimique
- 60ml de lait
- fromage rapé (à volonté)
- Sel

Passer les épinards au mixer avec les œufs.

Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Verser de petites portions dans le gaufrier et cuire jusqu'à ce que les gaufres puissent être décollées du moule.

Voilà ce que nous  
avons fait:

