Gaufre salée courgette, saumon et ail des ours

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : quoi de mieux que de manger une gaufre ? Manger une gaufre salée ! Miam miam, déclinable à volonté, la gaufre salée est très nourrissante et permet de changer complètement des assiettes traditionnelles. J'accompagne mes gaufres d'une salade. Ici mesclun, fraises et tomates cerises + huile d'olive et vinaigre balsamique.

Instructions

1. Lavez, pelez et râpez la courgette. Essorez bien les morceaux à l'aide d'un essuie. Il est important d'enlever le plus possible d'eau.
2. Séparez le jaune et le blanc et battez le blanc.
3. Mélangez le lait, l'eau pétillante, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jaune d'oeuf.
4. Ajoutez au fur et à mesure la levure chimique et la farine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Incorporez délicatement le blanc d'oeuf à votre préparation et ajoutez ensuite les petits morceaux de saumon, la courgette et l'ail des ours découpé en petits morceaux.
6. Graissez vos plaques de gaufre à l'aide d'huile d'olive ou d'huile de tournesol.
7. Versez une grosse cuillère à soupe de préparation sur chaque plaque et cuisez vos gaufres.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courgette	200g
Saumon	100g
Farine complète	90g
Ail des ours	10 feuilles
Oeuf	1
Lait 1/2 écrémé	75ml
Eau pétillante	75ml
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Levure chimique	1 sachet
Sel et poivre	