

Gaufres de chou-fleur et saumon fumé

Pour 7 gaufres

Préparation : 30 min – Cuisson : 20+20 min

Ingrédients :

- 400g de chou-fleur
- 3 œufs
- 100g de lait
- 100g de farine
- 90g de dés de saumon fumé
- 50g de cheddar râpé



Ustensiles spécifiques : un cul-de-poule, une casserole, une cuillère magique ou un fouet, une spatule haute température, un Tornado ou un mixeur, une petite louche, un moule de 8 gaufres et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

www.lesdelicesabelle.fr

- Couper les têtes de chou-fleur et les laver à l'eau froide.
- Faire bouillir une casserole d'eau et cuire le chou-fleur à la vapeur +/- 20 min et laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 220°C et placer les empreintes gaufres sur la plaque aluminium.
- Quand le four est préchauffé, enfourner à vide le moule à gaufres pour le chauffer le temps de préparer l'appareil.
- Dans un cul-de-poule, fouetter les œufs avec le lait.
- Ajouter progressivement la farine tout en fouettant avec la cuillère magique.
- Mixer le chou-fleur et les dés de saumon.
- Les ajouter dans la préparation et mélanger avec la spatule.
- Ajouter le fromage râpé et mélanger.
- Sortir le moule du four, et verser la préparation dans les empreintes à l'aide de la louche en tassant la préparation.
- Enfourner en baissant la température à 200°C et cuire durant 20 min.

Bon appétit !



Moule 8 Gaufres

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER – 06.63.17.37.22

Votre conseillère culinaire Guy Demarle