



## GAUFRES SALEES

### GAUFRES DU HIBOU-JARDINIER

**Rappel** de la pâte à gaufres : Préparation : 10 min Cuisson : 15 min et en plus vous pouvez les congeler s'il vous en reste dans une boîte hermétique !. Vous pourrez ainsi improviser un dîner-copains ou un pic-nique rapide avec un de vos pots de conserves LVC

#### Ingrédients

de la farine ( note 1)

de œufs gros

du lait, de la bière ou un bouillon LVC aux herbes (note 1)

levure "alsacienne" ... ou bicarbonate de soude (note 3)

des légumes à l'étuvée "essorés" (note 3)

beurre fondu (note 2)

#### Méthode:

Mélanger farine, œufs, beurre fondu , purée de légumes bien sèche et bien fine ainsi que la poudre levante de votre choix touyez bien ( vous pouvez mixer !)

Ajouter le liquide petit à petit jusqu'à la consistance désirée. Pas trop fluide car ça débordera gaiement partout mais pas trop compacte non plus car la pâte ne pourrait pas se développer et collera définitivement ...

Faire chauffer le gaufrier. à vide sur une face, puis sur l'autre . Ne mettre votre pâte que dans un gaufrier bien chaud .

Le graisser légèrement et là les usages varient selon les époques , les régions et les habitudes de chaque "cuistot" .

Une poupée de chiffon dont les "cheveux", passés dans le corps gras caresse la plaque un pinceau en silicone ... pour les modernes

au beurre, au saindoux , à la margarine, au lard ,à l'huile

et même pas du tout si vous avez mis du corps gras dans la pâte elle-même ou que votre gaufrier ultra moderne a des plaques téfal ...

Bref l'essentiel est de veiller à la bonne cuisson :

Pas trop cuites : c'est "raide" même si c'est plus joli très doré

pas molles non plus car c'est pas agréable poisseux , pas cuit au milieu

bref à VOTRE GOUT A VOUS

### la garniture ??

Vous pouvez vous servir de ces gaufres pour accompagner de la viande , des légumes, du poisson au choix . Vous pouvez vous en servir pour des "amuse-gueules" originaux à l'apéritif,



comme canapés de présentation d'une caille ou d'une paupiette .

T.S.V.P

Et faire un dîner en amoureux si vous les garnissez d'une "bolognaise" ou que vous les accompagnez de quelques bonnes petites sauces LVC variées et que vous en servez de "dips" ... et vous pourrez lécher vos doigts

Et puis essayez la formule "sandwich LVC" :

une gaufre avec un couche de sauce dessus et .... une gaufre

une couche de compotée de légumes et .... , une gaufre

une grillade (essayez la noix de côtelette d'agneau ou une tranche de filet mignon de porc) et

...une gaufre avec sa sauce moutardée dessous et une couche de compotée de légume dessus

une gaufre tartinée de fromage frais et recouverte de gruyère râpé AU FOUR ... et bon appétit !

Je crois bien que juste une salade verte vous suffira pour un bon repas ... équilibré !

## NOTES TECHNIQUES:

( note 1) Selon le liquide utilisé votre pâte sera plus ou moins souple (avec le lait), légère mais un peu "amère" (avec la bière) . L'avantage du bouillon LVC est que vous pourrez le "moduler" selon votre régime et vos goûts ( parfumé avec des herbes ou des épices ) il peut être "enrichi" à volonté (lait ou crème fleurette infusée avec des herbes aromatiques , d'un "bouillon gras" bien dégraissé etc ... ) ou très allégé pour les "sans gras"( en partant d'une tisane de plantes , d'un jus de fruits ou de légumes frais maison, d'un vin etc ... ) . .. Et pensez aux épices

(note 2) Utilisez le corps gras qui vous est autorisé par votre régime . Pour moi , quand cela est possible j'opte pour le beurre clarifié qui ne brûle pas et donne un délicieux goût de noisette

NB : Si vous n'avez pas le temps de cuisiner vos légumes ressortez un de vos super bocaux stérilisés l'été dernier . Attention bien "essorer" vos légumes surtout . Plus il restera de liquide dans votre purée de légumes plus il vous faudra faire attention à la consistance de votre pâte

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" utilisez de la farine "sans gluten" et pensez aussi la "couper" de farine de maïs . Et dans ce cas servez les donc avec un confit de canard ou une daube d'oie.

Si vous optez pour la farine de châtaigne servez les avec du gibier ou du foie d'agneau au sureau ( voir la recette)

Pour les "sans gras" ne regraissez pas le moule, optez pour un gaufrier Tefal . Avec du lait écrémé ou un bouillon LVC aux épices ou aux herbes ... ou de la bière c'est tout à fait possible . Quant à la garniture choisissez celles qui sont compatibles avec votre régime car les gaufres elles-même sont sans risques!

Pour les "sans sucre" Evidement les gaufres "c'est pas pour vous" mais.... nous allons faire quelque chose de délicieux pour vous . Séparez les blancs et les jaunes de vos oeufs . Montez les blancs en neige . Battez les jaunes avec la moitié de leur volume de poudre de noix et de noisette et du bon fromage frais très "essoré" ( voir du fromage vieux râpé fin ... et même si vous l'aimez du roquefort ... mais c'est "fort" !). à la fin un peu de poudre de Perlimpinpin Mixez vivement .

Puis peu à peu incorporez (en soulevant avec une spatule souple ) vos blancs d'oeufs .

Mettez chauffer du bon beurre dans une poêle très grande et quand c'est bien chaud ( beurre noisette ) versez une couche pas trop épaisse de votre mélange qui va gonfler beaucoup . Posez un plat sur la poêle et retournez pour dorer l'autre côté . Coupez en triangle . Pour la garniture ?? tout est permis !

Posez la garniture de votre choix au milieu et replier les 3 coins vers le centre pour obtenir de ravissants petits "baluchons" . Garnis de légumes vos "baluchons" accompagneront viandes et poissons . Ajoutez une saucière d'une bonne sauce chaude LVC Faites juste attention à bien harmonisez accompagnants et accompagnés !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**