



Betty Bossi

GAUFRES FOURRÉES

Gaufres sucrées

🕒 10 min + 20 min de cuisson 🥗 végétarien

Pour 2 gaufres

100 g de beurre 120 g de farine 1½ c. c. de poudre à lever 75 g de sucre 1 pincée de sel ½ gousse de vanille 1 citron bio	Faire fondre le beurre dans une petite casserole, laisser tiédir un peu. Mélanger dans un grand bol farine, poudre à lever, sucre et sel. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, incorporer. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé, faire la fontaine.
1 œuf frais ½ dl d'eau	Mélanger l'œuf avec l'eau et le beurre fondu, verser peu à peu dans le puits en remuant au fouet, continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
beurre à rôti sucres glace pour le décor	Préchauffer le gaufrier. Y répartir un peu de beurre à rôti avec du papier absorbant. Étaler la moitié de la pâte, fermer le couvercle, laisser cuire env. 10 minutes. Retirer la gaufre, laisser tiédir un peu sur une grille, procéder de même avec le reste de la pâte. Poudrer les gaufres d'un nuage de sucres glace.

Suggestions

- Bien meilleur tout frais, encore tiède.
- Fourrer les gaufres selon goût (p. ex. baies, mini-cubes de chocolat, voir p. 12).

Servir avec: baies, compote, miel, sirop d'érable.

Portion (¼): 420 kcal, lip 26 g, glu 42 g, pro 6 g



Gaufres pomme-cannelle

🕒 10 min + 20 min de cuisson 🌱 végétarien

Pour 2 gaufres

100 g de beurre 100 g de farine 1½ c. c. de poudre à lever 75 g de sucre ½ c. c. de cannelle 1 pincée de sel 20 g de raisins sultanines foncés 1 citron bio	Faire fondre le beurre dans une petite casserole, laisser tiédir un peu. Mélanger dans un grand bol farine, poudre à lever, sucre, cannelle et sel. Incorporer les raisins sultanines. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé, faire la fontaine.
1 œuf frais ½ dl d'eau	Mélanger l'œuf avec l'eau et le beurre fondu, verser peu à peu dans le puits en remuant au fouet, continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
1 petite pomme (d'env. 100 g) 1 c. c. de jus de citron	Couper la pomme en quatre, retirer le cœur, tailler en fines tranches dans l'épaisseur. Les mélanger avec le jus de citron.
beurre à rôtir sucre glace pour le décor	Préchauffer le gaufrier. Y répartir un peu de beurre à rôtir avec du papier absorbant. Étaler ¼ de la pâte. Répartir uniformément la moitié des tranches de pomme au centre. Étaler ¼ de la pâte dessus, fermer le couvercle, laisser cuire env. 10 minutes. Retirer la gaufre, laisser tiédir un peu sur une grille. Procéder de même avec le reste de la pâte et des tranches de pomme. Poudrer les gaufres d'un nuage de sucre glace.

Suggestion: bien meilleur tout frais, encore tiède.

Servir avec: crème battue légèrement.

Portion (¼): 448 kcal, lip 26 g, glu 49 g, pro 5 g



Gaufres aux amandes et aux fraises

🕒 10 min + 20 min de cuisson 🌱 végétarien

Pour 2 gaufres

100 g de beurre	Faire fondre le beurre dans une petite casserole,
100 g de farine	laisser tiédir un peu. Mélanger dans un grand bol
1½ c. c. de poudre à lever	farine, poudre à lever, sucre, amandes et sel. Fendre
75 g de sucre	la gousse de vanille dans la longueur, gratter les
30 g d'amandes mondées moulues	graines, ajouter, faire la fontaine.
1 pincée de sel	
½ gousse de vanille	
1 œuf frais	Mélanger l'œuf avec l'eau et le beurre fondu, verser
½ dl d'eau	peu à peu dans le puits en remuant au fouet, conti-
	nuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
100 g de fraises	Tailler les fraises en tranches.
beurre à rôtir	Préchauffer le gaufrier. Y répartir un peu de beurre
sucre glace	à rôtir avec du papier absorbant. Étaler ¼ de la pâte.
pour le décor	Répartir uniformément la moitié des tranches de
	fraises au centre. Étaler ¼ de la pâte dessus, fermer
	le couvercle, laisser cuire env. 10 minutes. Retirer
	la gaufre, laisser tiédir un peu sur une grille. Procéder
	de même avec le reste de la pâte et des tranches
	de fraises. Poudrer les gaufres d'un nuage de sucre
	glace.

Suggestions

- Bien meilleur tout frais, encore tiède.
- Remplacer les fraises par des framboises (photo en couverture).

Portion (½): 450 kcal, lip 30 g, glu 39 g, pro 7 g



Gaufres salées

🕒 10 min + 20 min de cuisson 🥬 végétarien

Pour 2 gaufres

100 g de beurre 150 g de farine 1½ c. c. de poudre à lever ¼ de c. c. de sel un peu de poivre	Faire fondre le beurre dans une petite casserole, laisser tiédir un peu. Mélanger dans un grand bol farine, poudre à lever, sel et poivre, faire la fontaine.
1 œuf frais 1½ dl de lait 3 brins de persil plat	Mélanger l'œuf avec le lait et le beurre fondu, verser peu à peu dans le puits en remuant au fouet, continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ciseler le persil, incorporer.
beurre à rôtir	Préchauffer le gaufrier. Y répartir un peu de beurre à rôtir avec du papier absorbant. Étaler la moitié de la pâte, fermer le couvercle, laisser cuire env. 10 minutes. Retirer la gaufre, laisser tiédir un peu sur une grille, procéder de même avec le reste de la pâte.

Suggestions

- Bien meilleur tout frais, encore tiède.
- Fourrer les gaufres selon goût (p. ex. petits dés de jambon, grains de maïs, olives, voir p. 12).

Servir avec: salade, séré aux herbes.

Portion (¼): 391kcal, lip 27 g, glu 29 g, pro 8 g



Gaufres au fromage et viande des Grisons

🕒 10 min + 20 min de cuisson

Pour 2 gaufres

100 g de beurre 150 g de farine 1 1/2 c. c. de poudre à lever 1/4 de c. c. de sel un peu de poivre	Faire fondre le beurre dans une petite casserole, laisser tiédir un peu. Mélanger dans un grand bol farine, poudre à lever, sel et poivre, faire la fontaine.
1 œuf frais 1 1/2 dl de lait 1/2 botte de ciboulette	Mélanger l'œuf avec le lait et le beurre fondu, verser peu à peu dans le puits en remuant au fouet, continuer de remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ciseler le ciboulette, incorporer.
40 g de gruyère en tranches 40 g de viande des Grisons en tranches	Couper les tranches de gruyère en deux, et la viande des Grisons en fines lanières.
beurre à rôtir	Préchauffer le gaufrier. Y répartir un peu de beurre à rôtir avec du papier absorbant. Étaler 1/4 de la pâte. Répartir uniformément la moitié du gruyère et de la viande des Grisons au centre. Étaler 1/4 de la pâte dessus, fermer le couvercle, laisser cuire env. 10 minutes. Retirer la gaufre, laisser tiédir un peu sur une grille. Procéder de même avec le reste de la pâte et des ingrédients.

Suggestion: bien meilleur tout frais, encore tiède.

Servir avec: cresson, salade.

Portion (1/4): 454 kcal, lip 31 g, glu 29 g, pro 15 g



Für ausführliche Informationen zum Gebrauch des
Waffeleisens für gefüllte Waffeln bitte die beigelegte
Gebrauchsanweisung beachten.



*Veuillez consulter le mode d'emploi livré avec le gaufrier
pour gaufres fourrées pour des informations détaillées sur son utilisation.*



**Waffeleisen für
gefüllte Waffeln**

*Gaufrier pour
gaufres fourrées*