

GAUFRES CROUSTILLANTES AU BUTTERNUT ET AUX ÉPICES (POUR 10 GAUFFRES)



LES INGRÉDIENTS

- 300 g de butternut râpé
- 3 œufs
- 120 g de Maïzena
- 200 g de farine
- 100 g d'huile de colza
- 50 ml de lait
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de cannelle, de coriandre, de gingembre en poudre



LES CONSEILS DE JULIE

- Idée accompagnements :
Compote sans sucre ajouté
Confiture, miel ou chocolat noir fondu après 3 ans
- Se congèlent : les passer au grille pain ou four pour les manger



LE PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucre ajouté : le goût doux du butternut suffit.
- Adaptées dès 6 mois (en version nature, sans garniture sucrée).
- Riches en fibres et bêta-carotène grâce au butternut (précurseur de la vitamine A).
- Source d'oméga-3 avec l'huile de colza.
- Apport en protéines via les œufs.
- Épices douces : favorisent l'éveil sensoriel sans excès.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Diluer la levure de boulanger dans le lait tiède et laisser reposer 10 minutes
- Éplucher et râper finement le butternut.
- Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter l'huile et mélanger.
- Verser le lait et la levure de boulanger.
- Incorporer la Maïzena, la farine et le sel.
- Ajouter les épices, puis le butternut râpé. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laisser reposer la pâte environ 30 minutes.
- Préchauffer le gaufrier et le huiler légèrement si nécessaire.
- Verser une louche de pâte et faire cuire jusqu'à obtention de gaufres bien dorées et croustillantes.
- Laisser tiédir avant de proposer aux enfants.