

Gaufres aux flocons d'avoine, sans gluten

Bonne idée pour le goûter

pour 8 gaufres environ

4 v. de flocons d'avoine

1 v. de farine d'avoine ou de riz-millet

1 v. de raisins

0,5 v. d'huile de tournesol par ex.

1/2 c. à c. de sel

cannelle

Ustensile : 1 gaufrier

- Verser tous les ingrédients dans un saladier.
- Ajouter 4,5 v. d'eau pour en faire une pâte fluide.
- Laisser reposer 1 heure au minimum.
- Mixer pour lisser la pâte.
- Graisser à froid le gaufrier avec un pinceau seulement pour la première gaufre.
- Préchauffer le gaufrier 5 minutes. Y verser 1 louche de pâte par gaufre.
- Cuire sur feu moyen. Retourner le gaufrier en cours de cuisson. Temps de cuisson à titre indicatif : 4 min. (5 min pour la première gaufre)

Variantes :

Farine avec gluten : blé ou épeautre ou petit-épeautre

Lupin, châtaignes (à associer avec la farine choisie, moitié-moitié par ex.)

Autres recettes dans le livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan

Editions Tynat www.tynat.com/editions/

Recettes de base "Cuisine Santé"

www.cuisinesante.org

Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette

www.bonneassiette.org

