

# Gaufres à la courge butternut ou à la patate douce



“ Me revoici, avec un léger manque d’envies suite à un ridicule d’emmerdes causé par le piratage de mon blog, avec des gaufres à base de légumes sans sucres ajoutés ! ”

## Les Ingrédients :

(Pour environ 12 gaufres)

- 1 [courge butternut](#) de petite taille ou 250 g de [patate douces](#)
- 2 œufs
- 250 ml de lait tiède
- 50 g de beurre
- 250 g de farine de type T55
- ¼ c. à thé de levure chimique ou de poudre à lever ou de bicarbonate de sodium
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 1 pincée de sel

## Les Étapes :

*Si vous utilisez une courge butternut...* Coupez la courge butternut en deux sur le sens de la longueur. Badigeonnez-les deux moitiés ‘côté chair’ d’huile d’olive. Déposez-les moitiés, chair vers le haut, sur une plaque de cuisson que vous ferez cuire à 180°C pendant 1 h ou jusqu’à ce que la chair soit tendre. Récupérez la chair et pesez-la. Vous devez obtenir environ 200 à 250 grammes de chair égouttée et pesée. Réduisez-la rapidement en purée homogène.

*Si vous utilisez des patates douces...* Brossez les patates puis piquez-les à la fourchette. Enfournez-les pendant 45 et 60 minutes. Pour éviter qu’elles ne se dessèchent trop, vous pouvez les envelopper dans du papier aluminium (→ [Cuisson conventionnelle au four](#)). La cuisson est bonne lorsque que la pointe d’un couteau transperce facilement la chair des patates.

Pendant ce la cuisson des courges ou des patates douces, séparez les blancs des jaunes d’œufs. Travaillez les jaunes d’œuf au fouet. Incorporez la farine et le bicarbonate (ou de levure chimique). Délayez ce mélange avec le lait tiède et le beurre fondu. Ajoutez-y 150 à 200 g de purée de courge ou de patates douces chaude. Homogénéisez la préparation à l’aide d’une spatule en bois. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les très doucement à la pâte à gaufres. Couvrez et laissez reposer la pâte pendant environ 1 heure.

Faites chauffer le gaufrier. Déposez la préparation sur un gaufrier très chaud puis faites cuire chaque gaufre de 4 à 7 minutes, en fonction de leur épaisseur.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Cette recette a été transférée depuis mon ancien blog.

---

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquées.fr/gaufres-a-la-courge-butternut-ou-a-la-patate-douce/>

---