



Cornets gaufrés sans gluten

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 6 CORNETS
PRÉPARATION : 15 MINUTES

Nécessite une machine à cornets à crème glacée

INGRÉDIENTS

- 5 ml (1 c. à thé) de chia
- 60 ml (4 c. à soupe) de compote de pommes non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 140 g (1 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 1 pincée de sel
- 60 g (1/4 tasse) de miel
- 55 g (1/4 tasse) de sucre de canne
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de coco, fondue
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer la machine à cornets à 3 environ (peut être variable selon le type de machine).
2. Moudre le chia finement dans un moulin à café. Dans grand bol, mélanger ensemble le chia, la compote de pommes et l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble la farine et le sel. Réserver.
4. Après le temps de repos, ajouter le miel, le sucre de canne, l'huile de coco et la vanille au mélange de chia. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à consistance homogène.
5. Ajouter ensuite les ingrédients secs et battre, toujours à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ une minute).
6. Déposer 45 ml (3 c. à soupe) du mélange au centre de la machine et la refermer. Cuire environ trois minutes, ou jusqu'à bien doré. Je vous conseille de vérifier votre pâte pendant la cuisson car le temps pourra varier selon le modèle de machine que vous avez.
7. Démouler délicatement votre gaufrette à l'aide d'une spatule et la déposer sur un linge sec. Former votre cornet en utilisant le cône fourni avec la machine. Utiliser le linge pour rouler la gaufrette autour du cône, car c'est chaud! Exercer une pression pendant quelques secondes pour s'assurer que le cornet gardera sa forme.
8. Laisser refroidir sur une grille.



Je vous le garantie : une fois qu'on commence à faire soi-même ses cornets, on y prend vraiment goût!

VARIANTE

Vous pouvez mouler votre gaufrette en forme de CONE (B) ou dans un petit BOL (C), vous aurez ainsi un bol «mangeable» pour servir votre crème glacée!





Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

[Détails](#)

VALEUR NUTRITIVE

Par portion

200 Calories

Lipides: 6 g	9 %
Saturés 4,5 g	
Trans 0,1 g	23 %
Polyinsaturés: 0,6 g	
Oméga-6: 0,2 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 0,5 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 3 mg	1 %
Glucides: 36 g	12 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 18 g	
Protéines: 1 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	4 %
Magnésium	10 %
Manganèse	30 %
Phosphore	5 %
Thiamine	5 %
Vitamine B6	5 %
Zinc	5 %