



Gaufres à la citrouille

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8
PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 185 g (3/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 165 g (2/3 tasse) de [purée de citrouille](#)
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 2 œufs moyens (90 g)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 35 ml (1/3 tasse) de noix de Grenoble hachées finement
- 55 g (1/2 tasse) de raisins de Corinthe

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les épices et le sel.
2. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre ensemble la boisson végétale, la purée de citrouille, l'huile, les œufs et le sirop d'érable, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien mousseux.
3. Ajouter ensuite les ingrédients secs et battre à vitesse maximale du batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ une minute).
4. À la cuiller de bois, ajouter les noix et les raisins et bien mélanger le tout.
5. Laisser reposer 10 à 15 minutes.
6. Déposer une partie de la pâte sur le gaufrier, préalablement chauffé et badigeonné d'huile, l'étendre légèrement au besoin et faire cuire jusqu'à bien doré.
7. Entre chaque cuisson, pour obtenir de bonnes gaufres croustillantes badigeonner légèrement la surface de cuisson du gaufrier avec de l'huile.



Des gaufres savoureuses et riches en fibres !

CONSEIL PRATIQUE

À l'automne, vous pouvez en profiter pour faire une provision de purée de citrouille que vous congelez en portion de 165 g (2/3 tasse). Vous pourrez déguster ces bonnes gaufres toute l'année.

La purée de citrouille maison est beaucoup plus savoureuse et goûteuse que celle que l'on retrouve en épicerie.

Voici la [méthode la plus rapide](#). Vous pouvez récupérer les graines que vous pourrez ensuite [faire cuire au four](#), une excellente collation nutritive.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 240 Calories

Lipides: 12 g	18 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0 g	8 %
Polysaturés: 3,5 g	
Oméga-6: 2,5 g	
Oméga-3: 0,7 g	
Monosaturés: 6 g	
Cholestérol: 40 mg	
Sodium: 75 mg	3 %
Glucides: 31 g	10 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 8 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	2 %

Calcium	10 %
Fer	10 %
Magnésium	20 %
Manganèse	60 %
Cuivre	15 %

