



GAUFRES AUX LÉGUMES À LA CRÈME



QimiQ AVANTAGES

- Stable aux acides et ainsi ne caille pas
- Goût savoureux avec moins de matières grasses



15



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LES LÉGUMES À LA CRÈME

250 g QimiQ Base crème, réfrigéré

80 ml Huile d'olive

120 g Oignon(s) rouge(s) , pelée

120 g Poireau, coupé en lamelles

160 g Brocoli, blanchie

160 g Courgette(s), coupé en dés

100 g Champignons, émincées

100 g Épinards jeunes

Sel

Poivre noir, fraîchement moulu

1 litre Vin blanc

0.5 bouquet(s) Persil, finement hachées

POUR LES GAUFRES

250 g QimiQ Base crème, non réfrigéré

60 g Beurre, fondu

3 Jaune(s) d'œuf

2 cs Huile d'olive

1 pincée Sel

Poivre blanc

1 pincée Noix de muscade, moulues

3 Blanc(s) d'œuf

100 g Farine complète d'épeautre

PRÉPARATION

1. Pour les légumes à la crème, faire chauffer l'huile dans une poêle et y cuire les légumes. Assaisonner, déglacer au vin blanc et faire réduire un peu.
2. Affiner avec le QimiQ Classic réfrigéré, ajouter le persil et rectifier l'assaisonnement.
3. Pour les gaufres, fouetter le QimiQ Classic non réfrigéré jusqu'à l'obtention d'une masse lisse. Ajouter le beurre, les jaunes d'œufs, l'huile d'olive et les épices et bien mélanger.
4. Battre les blancs d'œufs avec le sel en neige.
5. Incorporer la farine complète d'épeautre à la masse, en alternant avec les blancs battus en neige.
6. Verser une louche de pâte dans le gaufrier préchauffé et faire cuire pendant environ 2 minutes.
7. Servir avec les légumes à la crème.