

## Gaufres au mélilot



Recette et photo par Les Minettes

Portions: 10-12 grosses gaufres  
Mode de cuisson: gaufrier ou poêle  
Temps de préparation: 20 minutes  
Temps d'attente: 15 minutes  
Temps de cuisson: 5 minutes par gaufre

### Ingrédients

1 tasse (250 ml) farine tout usage non blanchie  
1 tasse (250 ml) farine de sarrasin (ou la même quantité de farine de blé entier ou tout usage)  
¼ tasse (60 ml) fécule de maïs  
1 c. à soupe (15 ml) poudre à pâte  
½ c. à thé (2,5 ml) bicarbonate de soude  
1 c. à thé (5 ml) sel  
5 œufs  
2 blancs d'œufs (voir notes)  
2/3 tasse (160 ml) sucre d'érable fin\*  
½ tasse (125 ml) beurre salé, fondu  
1 tasse (250 ml) compote de pomme maison ou du commerce, non sucrée  
½ c. à thé (2,5 ml) essence de mélilot  
2 ½ tasse (625 ml) babeurre du commerce ou recette maison (voir notes)

*\*Cliquez sur les ingrédients surlignés pour en apprendre plus sur eux.*

## Préparation

1. Dans un bol, bien mélanger les farines, la fécule de maïs, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver
2. Dans un autre bol, fouetter vigoureusement (idéalement à l'aide d'un batteur à main) les œufs (blancs et jaunes) et le sucre d'érable environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.
3. Ajouter l'essence de mélilot, la compote et le beurre graduellement en fouettant doucement.
4. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le babeurre jusqu'à ce que le mélange soit humecté. Laisser reposer 15 minutes.
5. Préchauffer le gaufrier et suivre les recommandations du fabricant. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la gaufre soit dorée. Réserver au chaud. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

*Les gaufres se congèlent sans problème. Mettez-les au four (à 350°F) ou au grille-pain pour les décongeler et le tour est joué!*

## Quelques petites notes...

- Alternative au gaufrier: utilisez une poêle, idéalement de 20 cm (8 po). À la poêle, le résultat ressemblera plutôt à un pancake, mais le goût sera tout aussi délicieux!
  - Huiler ou beurrer votre poêle et préchauffez-la afin de répartir la matière grasse sur toute la surface de cuisson.
  - Verser environ 3/4 tasse du mélange au centre de la poêle et laissez-le se répandre doucement.
  - Cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit doré et se soulève facilement, et retournez la gaufre d'un geste pour cuire l'autre côté 3-4 minutes.
  - On veut que les côtés soient dorés et croustillants!
- Conservez les jaunes d'œufs pour en faire de la mayonnaise. Vous pouvez les congeler individuellement dans des bacs à glaçons; dégeler au réfrigérateur 2 heures avant utilisation.
- Vous n'avez pas de babeurre, pas de panique! Voici comment préparer le vôtre:
  - 2 tasses (500 ml) lait 1% (idéalement, car le lait doit être le moins gras possible)
  - 2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre
  - Verser le vinaigre sur le lait, sans mélanger. Laisser reposer au frigo 15 minutes. Mélanger et il est prêt pour utilisation.

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/04/gaufres-100-locales-au-melilot/>