



Gaufres à l'houmous au Tilsit

Préparation

Gaufres

Pour la pâte à gaufres, verser la farine d'épeautre dans un saladier. Laver la courge, enlever les pépins et la peau, râper finement. Mélanger aux autres ingrédients et mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer la pâte une demi-heure environ. Faire chauffer le moule à gaufres, bien le huiler et le remplir de pâte. Vérifier la cuisson au bout de quelques minutes et, si nécessaire, poursuivre la cuisson. Le temps de cuisson dépend en grande partie du moule utilisé. Laisser refroidir un peu les gaufres sur une grille.

Salade croquante de chou rouge

Laver le chou rouge, enlever les feuilles extérieures et couper en quartiers. Râper en fines lanières à la mandoline. Laver les carottes, les sécher, les éplucher et les râper grossièrement. Mélanger le chou et les carottes dans un saladier avec le zeste et le jus d'orange, l'huile de tournesol, le miel, le sel et le piment. Bien malaxer et laisser mariner pendant environ 10 minutes.

Pois chiches croustillants au curry

Égoutter les pois chiches à l'aide d'une passoire et les faire revenir à la poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Quand les pois chiches commencent à «sauter», les parsemer de poudre de curry et continuer à les faire cuire jusqu'à ce qu'ils croustillent.

Servir

Garnir les gaufres d'houmous au Tilsit, répartir la salade de chou rouge dessus et décorer de pois chiches croustillants au curry et du mélange de graines germées. Servir frais et savourer.

Conseil

Les gaufres restantes peuvent être réchauffées à la poêle avec un peu d'huile ou dans un appareil à sandwiches.

Ingrédients

Ingrédients pour les gaufres:

100 g	de farine d'épeautre complète
4 cc	de poudre à lever
1	œuf
80 g	de houmous de Tilsit
30 g	de crème fraîche
50 g	de courge (les potimarrons peuvent être utilisés avec la peau)
150 g	de lait entier
	Un peu de sel
	Un peu de poivre du moulin

Ingrédients pour la salade croquante de chou rouge:

	Un demi chou rouge
3	carottes
	Jus et zeste d'une orange
	Une orange en quartiers
2 cs	d'huile de tournesol
2 cs	de miel
	Un peu de sel
	Un peu de piment du moulin
4 à 8 cs	d'houmous au Tilsit
	Selon les goûts: mélange de graines germées

Ingrédients pour les pois chiches croustillants au curry:

120 g	de pois chiches en conserve égouttés
2 cs	de curry
	Un peu d'huile de tournesol