

Gaufre de pois cassé

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20 minutes + trempage 12 heures

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients

- 125g de pois cassés cru
- 75g de farine complète
- 2 œufs
- 30g de ghee
- 25ml de lait
- 25ml d'eau
- 2 cuillère à café de poudre à lever

Préparation

Chauffer le four à gaufre

- Faire tremper les pois cassé dans de l'eau froide durant 12heures
- Les cuire selon instruction
- Faire fondre le ghee
- Une fois cuits refroidir les pois cassé sous l'eau froide et les mixer
- Ajouter la farine, les œufs, le ghee, l'eau, le lait, la poudre à lever et mixer
- Disposer un peu de pâte dans le four préalablement huilé et laisser cuire
- Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y aie plus de pâte



Astuces

Les gaufres peuvent se préparer en avance et se congeler

Vous pouvez les consommer le matin, le midi ou le soir en version salées ou sucrées
Accompagné d'une petite salade avec un peu de graines et d'un œufs pour avoir un repas complet

Vont très bien en sandwich

Vous pouvez aussi réaliser la recette avec des pois chiche ou des lentilles
Vous pouvez ajouter des oignons nouveaux ou des herbes aromatiques dans la pâte :)