

# GAUFRES ORANGES

« Un dessert doux et moelleux pour les chaleureux goûters d'hiver. Avez-vous deviné le légume qui s'y cache ? »

 Accompagné d'un adulte

PARTS

10

PRÉPARATION

15'

CUISSON

10'

## Matériel :

Gaufrier, casserole, passoire, fourchettes, saladier, balance, cuillère en bois, éplucheurs, couteaux, planches à découper








## LES INGRÉDIENTS

Sel,  
1/2sachet de levure  
100g de beurre  
65 g de sucre  
300g de farine

500g de potiron  
4 œufs  
1/2 de lait

## LES ÉTAPES

1. Oter la peau du potiron et l'épépiner. 
2. Couper la chair en dés, la mettre dans une casserole avec 1 grand verre d'eau et du sel. Cuire à couvert et à petit feu pendant 20 min. 
3. Lorsque la chair est cuite (elle doit s'écraser facilement avec une fourchette), l'égoutter à la passoire.
4. Préparer la pâte : mettre dans une jatte la farine, le sel, le sucre, le beurre en morceaux, la levure et les jaunes d'œufs (réserver les blancs). Mélanger à l'aide d'une spatule.
5. Faire tiédir le lait puis l'ajouter à la purée de potiron. Mélanger. 
6. Verser le mélange œuf-farine en remuant jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
7. Batta les blancs en neige, puis les incorporer à la pâte à gaufres. Couvrir et laisser reposer la pâte pendant 1h (facultatif).
8. Faire chauffer le gaufrier, huiler les plaques. 
9. Faire cuire les gaufres 4 à 5 min. 
10. Servir nature ou avec quelques garnitures : caramel liquide, pâte à tartiner, sucre, jus de citron, amandes grillées.



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

**Papille**  
par Les Sens du Goût



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

