

Gaufres délicieuses

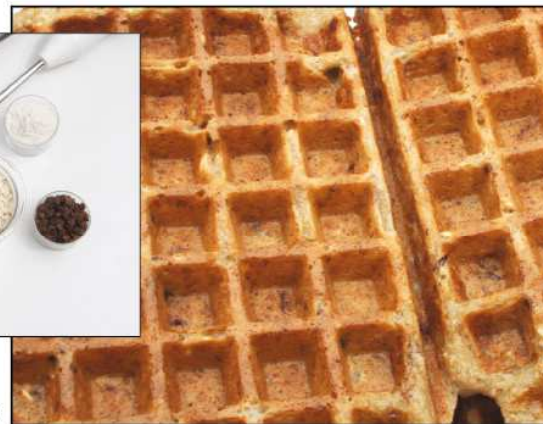
sans gluten, sans sucre, sans oeufs

Très digestes, très nourrissantes. Bonne idée pour le goûter. Excellentes, même nature.

Pour 8 à 10 gaufres :

4 v. de flocons d'avoine
1 v. de farine de blé ou autre farine
1 v. de raisins secs
0,5 v. d'huile de tournesol par ex.
1/2 c. à c. de sel
fac. cannelle

- Verser tous les ingrédients dans un saladier.
- Ajouter 4,5 v. d'eau pour en faire une pâte fluide.
- Laisser reposer 1 heure au minimum.
- Mixer pour obtenir une pâte lisse et un peu épaisse.
- Graisser à froid le gaufrier avec un pinceau seulement pour la première gaufre.
- Préchauffer le gaufrier 5 minutes. Y verser 1 louche de pâte par gaufre.
- Retourner le gaufrier en cours de cuisson. Temps de cuisson à titre indicatif : 4 à 5 min (5 à 6 min pour la première gaufre).



Variantes :

Farine : épeautre ou petit-épeautre.

Lupin, châtaignes (à associer en petites proportions, 2 c. à soupe par ex., avec la farine choisie)

En vidéo sur www.tynat.com/videos/ (desserts)

La tartine « MisAm »

Astucieux ! L'association céréale, légumineuse, matière grasse et apport en calcium

Du pain...

Préférer un pain biologique complet ou demi-complet, avec ou sans gluten.

Le pain est une céréale qui se digère bien, à condition de le mastiquer sérieusement.

Si on l'associe à une légumineuse (ex. le miso), les acides aminés se complètent.

>> Glucides lents + protéines + fibres

... avec une fine couche de Miso

Pâte de soja fermentée, très digeste, tonique aux multiples propriétés !

>> Protéines + oligoéléments + minéraux + vitamines + ferments

... et une fine couche de purée d'Amande

Purée issue de fruits oléagineux.

>> Matières grasses (dont polyinsaturés)

>> Riche en calcium

Variante : purée de sésame (tahin) ou purée de noisettes.

▶ Cette tartine n'a pas les inconvénients des tartines confitures ou compotes : l'association pain et fruit peut générer de l'acidité, peut gêner la digestion et le sucre quant à lui sollicite trop le pancréas et génère de l'acidité également.

▶ Pour tous les âges, excellente base aussi pour casse-croûtes ou toasts apéritifs.



Retrouvez nos recettes «Cuisine-santé» sur www.cuisinesante.org

Association La Bonne Assiette, ateliers cuisine, stage de cuisine, conférences, ciné-débats... www.bonneassiette.org depuis 1994

