

GAUFRES SALÉES THON MSC* FROMAGE FRAIS & CIBOULETTE CAP Océan 140G



|  x4 |

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à gaufres (8 gaufres) :

- 75g de farine complète
- 75g de maïzena
- ½ sachet de levure
- 2 œufs
- 10cl de lait
- 10cl d'huile d'olive
- 200g d'épinards
- 1 carotte
- Du sel et du poivre

Pour la garniture :

- 1 pot de Tartinable Thon MSC* Fromage frais & Ciboulette Cap Océan 140g

MATÉRIEL

- Un saladier
- Un fouet
- Une râpe
- Une grande casserole
- Un gaufrier

RÉALISATION

Dans un saladier, battez les œufs puis mélangez avec le lait et l'huile.

Ajoutez ensuite petit à petit la farine, la maïzena et la levure.

Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Assaisonnez à votre convenance.

Faites cuire les épinards quelques minutes dans l'eau bouillante. Egouttez bien et ajoutez-les au mélange.

Au-dessus du saladier, râpez la carotte et mélangez.

Faites chauffer l'appareil à gaufres ; cuisez les gaufres quelques minutes en surveillant régulièrement.

Une fois les gaufres dorées des deux côtés, tartinez-les avec le Tartinable Thon MSC Fromage frais & Ciboulette Cap Océan.

Dégustez avec une salade verte ou des crudités !

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Rillettes & Tartinables » de Cap Océan.