

recette écomiam

GAUFRES AUX ÉPINARDS



4 pers.



15 min



30 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 160 g d'épinards branches

Épicerie/Marché

- 250 g de farine
- 50 g de parmesan
- 100 g de beurre fondu
- 25 cl de lait
- 11 g de levure chimique
- 10 cl de crème liquide
- 2 œufs

Préparation

- Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition.
- Placez un panier vapeur ou une passoire en métal.
- Placez les épinards dedans, couvrez et laissez cuire 8 min.
- Dans un saladier mélangez le beurre fondu et les œufs.
- Ajoutez le lait et mélangez.
- Ajoutez la farine en plusieurs fois.
- Versez la levure chimique et remuez.
- Incorporez ensuite le parmesan.
- Hachez grossièrement les épinards.
- Essorez-les légèrement et ajoutez-les à la pâte.
- Salez & poivrez, mélangez.
- Faites cuire dans un gaufrier préalablement graissé environ 5 min.

Bon appétit !