

Gaufres gourmandes à l'avoine – Le vendredi c'est pâtisserie !

Ingrédients :

- 110 grammes de farine (1 cup)
- [50 grammes de son d'avoine \(1/2 cup\)](#)
- [10 grammes de son de blé \(1/4 cup\)](#)
- 1 sachet de levure
- [1 CC de bicarbonate de soude](#)
- 1 CC de cannelle en poudre
- 3 CS de beurre
- 1 yaourt nature
- 80 ml. de miel liquide (1/3 cup)
- 2 oeufs
- 30 cl. de lait (1 1/4 cups)

Réalisation :

1. Dans une jatte, mélangez la farine, le son d'avoine et le son de blé. Ajoutez la levure, le bicarbonate et la cannelle en poudre. Réservez.
2. Dans un autre récipient, faites fondre le beurre quelques instants au micro-ondes. Ajoutez le yaourt et mélangez bien le tout. Incorporez les oeufs un à un, puis le miel liquide et enfin le lait.

Comme pour des muffins, incorporez petit à petit la préparation liquide (2) aux ingrédients solides (1). Le tout doit être homogène. Laissez reposer cette pâte à température ambiante pendant une heure.

Faites chauffer votre appareil à gaufres, si besoin est, détendez votre pâte légèrement avec un peu de lait. Réalisez les gaufres au fur et à mesure pour les manger de suite, faites-les cuire 2 minutes de chaque côté si votre appareil se retourne. Ne vous fiez pas à leur couleur, le miel les rendra très foncées, elles ne seront pas trop cuites pour autant !



Tips : Ces gaufres sont très nourrissantes, on les fait souvent avec des flocons d'avoine entiers aux États-Unis pour un brunch. Méfiez-vous si vous avez les intestins fragiles, je vous déconseille d'en

abuser. Aussi, vous pouvez remplacer le yaourt nature par un autre aromatisé à la vanille. Pour le miel chacun ses goûts, j'ai pour ma part utilisé un miel plutôt neutre (toutes fleurs), ceux qui aiment les saveurs plus fortes pourront essayer un miel de tilleul ou carrément un miel de châtaigner.