



Cuisine et
dépendances

Gaufres au crabe



Des gaufres salées au crabe, relevées par une pointe de wasabi, cette idée originale vient du blog [Les bonheurs de Sophie](#). Réalisées avec du son d'avoine et de la farine d'épeautre pour compléter, ces gaufres ne contiennent ni lait, ni beurre. On peut les servir en plat de résistance du soir avec de la chair de crabe mélangée à une sauce mayonnaise.

Ingrédients (pour une 20aine de petites gaufres) :

- 50 g de farine d'épeautre
- 50 g de son d'avoine
- 2 œufs
- 1 yaourt au soja
- 1 conserve de crabe émietté
- 2 cuil à soupe de graines de pavot
- 1 pointe de couteau de wasabi
- 1 cuil à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

Faire chauffer l'appareil à gaufres, à puissance moyenne.

Egoutter le crabe dans une passoire en pressant bien pour exprimer tout le jus.

Battre les œufs avec le yaourt et le wasabi. Ajouter le son d'avoine et la farine d'épeautre mélangée à la levure chimique. Incorporant le chair de crabe et le sel. Si la pâte est trop épaisse, rajouter un peu de lait de soja.

Verser une petite louche de pâte sur les plaques à gaufre, refermer l'appareil et laisser cuire quelques

minutes. Le temps de cuisson est selon le goût de chacun, vous prolongerez la cuisson si vous aimez les gaufres plus croustillantes.

Ces gaufres peuvent se déguster tièdes ou chaudes.

Le 19 Mars 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/03/19/index.html>