

# Gaufres salées aux légumes et au bacon

## INGRÉDIENTS

- 40g de beurre
- 2 œufs
- 20cl de lait
- 250g de farine
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 50g de bacon maigre
- 40g de gruyère râpé
- + salade verte d'accompagnement
- + sel, poivre, huile d'olive



## PRÉPARATION



- Peler les légumes et les passer dans un mixeur (texture râpée)
- Hacher le bacon
- Chauffer le lait dans une casserole
- Hors du feu, ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger
- Verser la farine dans un saladier, ajouter les œufs un par un en remuant avec un fouet
- Ajouter progressivement le lait en remuant
- Ajouter le gruyère râpé, les légumes et le bacon
- Faire chauffer l'appareil à gaufres
- Huiler légèrement et verser la pâte
- Retirer lorsque la gaufre est dorée et servir avec une salade verte



### Atouts Nutritionnels

Ce plat complet, facile  
et ludique à préparer  
conviendra à toute la famille.

### Valeurs nutritionnelles par portion :

333 Kcal

Protéines : 15g

Glucides : 22g

Lipides : 4g