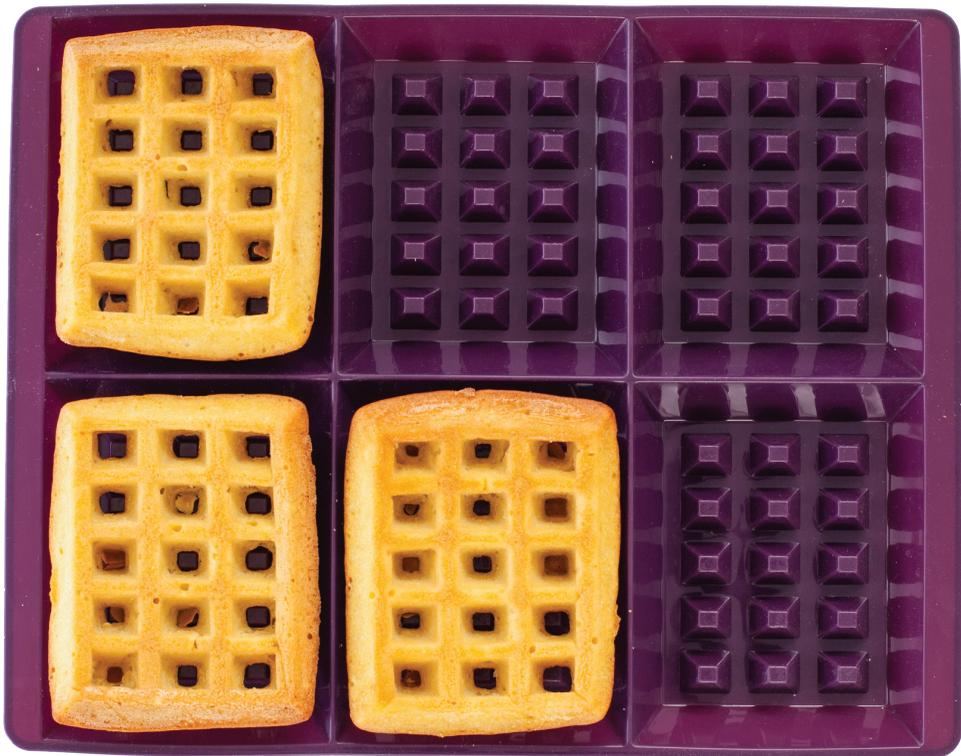


E P I C U R E™

# MOULE À GAUFRES



**Entretien et utilisation :** Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou de tampons à récurer. Ne pas utiliser d'aérosol de cuisson, car cela annulerait la garantie du produit.

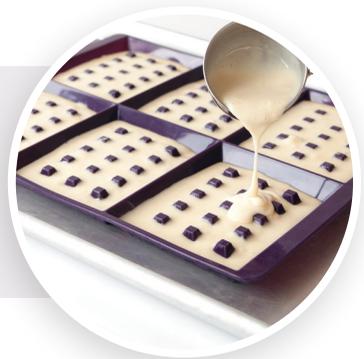
Visitez [epicure.com](https://www.epicure.com) pour plus de recettes.

# COMMENT UTILISER LE MOULE À GAUFRES



**1.** Disposer le moule sur une **Plaque de cuisson**. Badigeonner généreusement d'huile (canola, tournesol, pépin de raisin ou coco). Ainsi, les gaufres ne colleront pas et se démouleront plus facilement.

**2.** Verser la pâte dans les cavités, en s'assurant de bien la répartir. Ne pas trop remplir, car la pâte lève pendant la cuisson.



**3.** Après la cuisson, retourner délicatement le moule sur la Plaque de cuisson. Démouler doucement les gaufres sur la plaque. Pour des gaufres plus croustillantes, les cuire au four de 3 à 5 minutes de plus, si désiré.



## PERSONNALISEZ-LES!

### GARNITURES

Garnir de yogourt ou de sirop, puis saupoudrer de **Nutri-complément Cacao croquant** ou **Tornade fruitée**.

### GAUFRES AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ

Ajouter 3 c. à table de **Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été** à la pâte.

### GAUFRES STYLE PIZZA

Ajouter 1 c. à table de **Mélange pour sauce Marinara** à la pâte. Garnir de sauce marinara préparée, de fromage râpé et de légumes au choix.

### GAUFRES À LA TARTE AUX POMMES

Ajouter 1 c. à thé d'**Épices Tarte aux pommes** ou de **Cannelle** à la pâte. Garnir de tranches de pommes et de sirop d'érable.

# GAUFRES SUPER SIMPLES

Faites le double de la recette et congelez les gaufres supplémentaires. Il suffira de les réchauffer au grille-pain pour un déjeuner rapide.



Temps total : 20 min



6 gaufres



1,82 \$CA/1,55 \$US par portion

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de petits fruits variés et ½ tasse de yogourt grec nature 2 %.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples**

1 œuf

¾ tasse de lait, au choix

1 c. à table d'huile + une quantité pour badigeonner

**Garnitures** (facultatif) : **Nutri-complément Cacao croquant**, **Nutri-complément Tornade fruitée**, fruits hachés, cœurs de chanvre

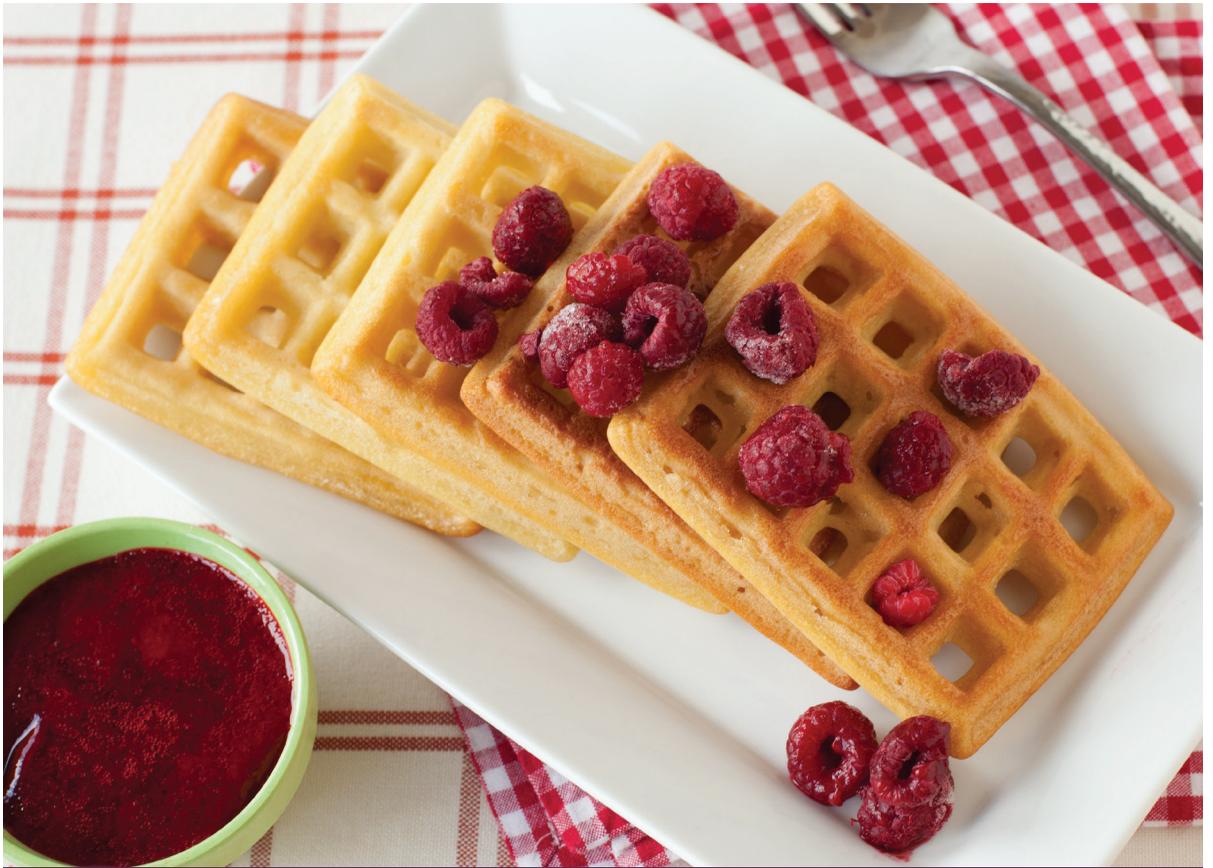
## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 gaufres) :** Calories 260, Lipides 8 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 85 mg, Sodium 440 mg, Glucides 39 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 7 g.

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Placer un **Moule à gaufres** sur une **Plaque de cuisson** et badigeonner généreusement d'huile.
3. Dans un bol, fouetter le mélange, l'œuf, le lait et 1 c. à table d'huile.
4. Verser la pâte dans le moule, en l'étalant uniformément. Cuire au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées.
5. Une fois le moule frais au toucher, le retourner sur une assiette et démouler délicatement les gaufres.

# GAUFRES CLASSIQUES



Temps total : 20 min



6 gaufres



0,64 \$CA/0,54 \$US par portion

**POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE :** Servir avec 1 tasse de petits fruits variés et ½ tasse de yogourt grec nature 2 %.

## INGRÉDIENTS

1 tasse de farine tout usage  
2 c. à table de sucre  
1 c. à thé de poudre à pâte  
Une pincée de **Sel marin**, finement moulu  
2 œufs  
1 tasse de lait, au choix  
¼ tasse d'huile + une quantité pour badigeonner  
Garnitures (facultatif) : **Nutri-complément Cacao croquant**, **Nutri-complément Tornade fruitée**, fruits hachés, cœurs de chanvre, sirop d'érable, yogourt grec

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 gaufres) :** Calories 440, Lipides 24 g (Saturés 3,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 170 mg, Sodium 290 mg, Glucides 45 g (Fibres 1 g, Sucres 9 g), Protéines 12 g.

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Placer un **Moule à gaufres** sur une **Plaque de cuisson** et badigeonner généreusement d'huile.
3. Dans un bol, combiner la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un autre bol, fouetter les œufs, le lait et l'huile. Combiner avec les ingrédients secs sans trop brasser.
5. Verser la pâte dans le moule, en l'étalant uniformément. Cuire au four environ 18 minutes, ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées.
6. Une fois le moule frais au toucher, le retourner sur une assiette et démouler délicatement les gaufres.