



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Gaufres aux bananes et aux pacanes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasses farine
- 2 cuillères à table sucre
- 1 cuillère à table poudre à pâte
- 1/2 cuillère à thé cannelle moulue
- 1/4 cuillère à thé sel
- 2 oeufs
- 2 petites bananes, réduites en purée
- 1 tasse lait
- 1/4 tasse huile végétale ou beurre fondu (environ)
- 1 cuillère à thé vanille
- 1/2 tasse pacane grillées, hachées finement sauce au caramel (facultatif)

Préparation	10 minutes
Cuisson	4 minutes
Portion(s)	1 portion

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	172 mg
Protéines	5 g
Calories	241
Total gras	12 g
Cholestérol	49 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	28 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs et les bananes. Incorporer le lait, l'huile et la vanille. À l'aide d'une cuillère de bois, incorporer la préparation de bananes aux ingrédients secs (la pâte sera légèrement grumeleuse). Ajouter les pacanes et mélanger.

2. Préchauffer le gaufrier et le badigeonner légèrement d'huile. Verser un peu de pâte dans le gaufrier (préparer 2 ou 4 gaufres à la fois selon le modèle du gaufrier). Fermer rapidement le gaufrier et cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes et qu'elles ne dégagent plus de vapeur (ou cuire selon les instructions du fabricant; ne pas

ouvrir le gaufrier avant que les gaufres soient prêtes). Réserver les gaufres sur une plaque de cuisson au four préchauffé à 300°F (150°C) jusqu'au moment de servir. Cuire le reste de la pâte de la même manière.

3. Au moment de servir, arroser les gaufres de sauce au caramel, si désiré.

Le bon truc

Vous pouvez préparer les gaufres à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un sac de congélation en séparant chacune d'une feuille de papier ciré. Elles se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur. Réchauffer au grille-pain.