

Gaufres de Patate Douce



Ingrédients :

- *1 patate douce*
- *40 g d'huile de coco*
- *6 càs de lait*
- *125g de farine*
- *1 sachet de levure chimique*
- *3 œufs (séparer les blancs des jaunes)*

NB : Pour la farine, on favorise une farine complète ou une farine à IG bas tel que la farine de soja, noisette, amande ou lupin

La Préparation de la Pâte :

- 1. Piquer la patate douce avec une fourchette, l'emballer dans du papier d'aluminium et enfourner environ 30 minutes à 200°C.*
- 2. Vider ensuite la chair de la patate douce dans un saladier et l'écraser en purée. Faire chauffer le lait, mélanger la farine avec la levure et y ajouter les jaunes d'œufs. Verser sur ce mélange le lait et l'huile de coco en mélangeant progressivement. Ajouter ensuite la purée de patate douce*
- 3. Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation.*
- 4. Cuire les gaufres dans un gaufrier chaud et légèrement huilé. (En privilégiant l'huile de coco)*

Pour le petit déjeuner, accompagné d'un œuf poché, c'est une excellente alternative pour les becs sucrés... Compter environ 100 calories par gaufres.

NB : Dans cette recette, c'est la patate douce qui va légèrement sucrer la pâte.

—75 calories dans 100 g contre 387 calories dans du sucre raffiné (sucre blanc)

Cette donnée peut varier en fonction des différentes variétés existantes (peu répandues en France). Elle contient presque

autant que calories que la pomme de terre classique, tout en présentant néanmoins un indice glycémique plus faible que celle-ci. Ses glucides se digèrent plus lentement ce qui permet de bénéficier plus longtemps de l'énergie qu'elle apporte.

La patate douce contient des glucides et des protéines. Cette patate assez spéciale contient aussi des fibres, beaucoup d'eau et de nombreuses vitamines. Toutes les vitamines B sont contenues dans la patate douce : B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9 et B12, mais aussi quelques autres comme la K1, la vitamine E, la C, la D et la A. On y trouve également divers minéraux tels que le magnésium, le sodium, le potassium, le sélénium et le calcium.

Enfin, la patate douce contient également du cuivre, du fer, du zinc, du manganèse et même du phosphore. C'est un aliment très riche en nutriment, doté d'une composition assez complète et donc particulièrement intéressante d'un point de vue nutritionnel.

De ce fait, la patate douce fait partie des féculents les moins caloriques : elle contient moins de calories que le pain, les pâtes et le riz. Elle peut aussi être cuisinée en tant que dessert et ainsi, remplacer certaines tentations sucrées déconseillées dans une quête de perte de poids.

Bonne appétit

Emmanuelle THOMAS