

Voici les 2 recettes de la maman de SACHA (PS)

LATTE A LA COURGE :

La première est un latte à la courge qui permet de faire manger des légumes aux enfants...au petit déjeuner ou au goûter.

Ingrédients pour 2 tasses :

5 cuillères à soupe de purée de courge (de la courge juste cuite à la vapeur et réduire en purée)
1 cuillère à café de purée de noisette (ou de la pâte à tartiner à la noisette si vous n'avez pas)
1 sachet de sucre vanillé
1/2 cuillère à café de quatre épices (ou de la cannelle en poudre si vous n'avez pas)
150ml de lait végétal ou animal

Réalisation :

Mixez le tout et faites réchauffer à feu doux à la casserole. Déguster au petit déjeuner ou au goûter.

GAUFRE DE POMME DE TERRE :

Ingrédients pour 3 gaufres :

150g de pommes de terre
6cl de lait végétal ou animal
30g de farine de blé
15g de crème végétale ou animale
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
De la ciboulette
Du sel et du poivre

Réalisation :

Épluchez puis râpez les pommes de terre.

Disposez les dans un saladier puis ajoutez tous les autres ingrédients. Mélangez bien et mettez à cuire dans votre gaufrier en surveillant jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Ici cela a pris 5minutes.

Dégustez aussitôt en guise de diner léger, avec une salade verte.

Nous les avons recouvertes d'une tartinaide aux graines de tournesol.

