



≡ RECETTE SALÉE ≡

GAUFRES DE PATATE DOUCE POÊLÉE DE CHAMPIGNONS, TEMPEH CARAMÉLISÉ & SAUCE À L'AVOCAT

⌚ 45 MINUTES

🕒 20 + 25 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

POUR LES GAUFRES

400 grammes de patate douce
45 grammes de margarine végétale
80 ml de crème de soja
1 oeuf
75 grammes de farine de blé complète
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à café de thym séché
Sel et poivre

POUR LE TEMPEH CARAMÉLISÉ

180 grammes de tempeh fumé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de sauce soja
3 cuillères à café de sirop d'agave

POUR LA POÊLÉE DE CHAMPIGNONS

150 grammes de champignons (ici, shiitake)
1 échalote
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

POUR LA SAUCE À L'AVOCAT

1 avocat
Le jus d'1/2 citron vert
2 cuillères à soupe de yaourt nature (ici, du skyr)
1 cuillère à café de piment en poudre
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par cuire la patate douce. Nettoyer la patate douce et la couper en bouchées. La cuire à la vapeur durant 20 minutes.

Pendant ce temps-là, émincer l'échalote et la faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Emincer ensuite l'ail et le faire dorer avec l'échalote. Couper les champignons en fines tranches et les ajouter à la poêle. Laisser dorer sur feu doux durant 10 minutes. Réserver au chaud.

Conserver la poêle pour y cuire le tempeh. Couper le tempeh en tranches. Faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et y déposer les tranches de tempeh. Les faire dorer 4 à 5 minutes sur chaque face. Ôter ensuite le tempeh de la poêle. Baisser sur feu doux et faire chauffer la sauce soja avec le sirop d'agave. Bien mélanger. Après 3 minutes, déposer à nouveau les tranches de tempeh et les laisser caraméliser 5 minutes de chaque côté. Réserver ensuite au chaud.

Une fois les bouchées de patate douce cuites, les éplucher délicatement. Normalement, après une cuisson à la vapeur, la peau se détache toute seule. Dans un saladier, placer les morceaux de patate douce et les écraser à l'aide d'une presse-purée. Ajouter ensuite la margarine végétale, la crème de soja et l'oeuf. Mélange au fouet pour obtenir un mélange homogène. Ajouter ensuite la farine petit à petit ainsi que le bicarbonate de soude. Terminer finalement avec le thym séché. Saler, poivrer.

Faire chauffer un gaufrier. Huiler légèrement les plaques à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposer ensuite une cuillère à soupe de pâte sur chaque plaque. Refermer le gaufrier et laisser cuire 5 minutes. Ouvrir ensuite délicatement le gaufrier (la pâte ne doit théoriquement pas coller aux parois). Refermer et poursuivre la cuisson 3 minutes afin de faire dorer les gaufres.

Recommencer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Pour ma part, j'ai obtenu 8 gaufres au total.

Dresser ensuite les assiettes. Déposer 2 à 3 gaufres sur 2 assiettes. Répartir ensuite les champignons poêlés. Déposer les tranches de tempeh caramélisés par-dessus. Finalement, ajouter une généreuse cuillère à soupe de sauce à l'avocat sur l'assiette. Déguster bien chaud. Bon appétit !