

# Gaufres à l'houmous, à l'oignons Teriyaki et au thym frais

durée totale **170 min.** 20 min. temps de préparation 150 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2818 kJ / 673 kcal**

Matières grasses: **43,3 g** Protéines: **7,4 g**  
Glucides: **59,9 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

### Gaufres :

**320 g** de yaourt végétalien nature  
**125 ml** de lait végétal  
**4 càs** d'huile  
**130 g** de farine de riz  
**80 g** de féculé de pomme de terre  
**1 càc** de d'écorses de psyllium  
**1 càc** de bicarbonate de soude  
**1 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman

### Houmous :

**100 g** de pois chiches  
**1 càc** de bicarbonate de soude  
**2 càs** de pâte de tahini  
**0,5** citron  
**1** petite gousse d'ail  
**1 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman  
**0,5 càc** de cumin  
**4 càs** d'huile d'olive

### Oignons Teriyaki :

**1** oignon  
**1 càs** d'huile d'olive  
**0,5 càc** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman  
**1 pincée** de poivre  
**1 càs** Teriyaki Marinade sans gluten Kikkoman

## PRÉPARATION

### Étape 1

Chauffer le yaourt végétalien à température ambiante. Ajouter le lait végétal et l'huile, puis mélanger. Ajouter la farine de riz, la féculé de pomme de terre, les écorces de psyllium, le bicarbonate de soude et la sauce soja Kikkoman. Bien mélanger.

### Étape 2

Utiliser la pâte préparée pour cuire des gaufres.

### Étape 3

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau avec le bicarbonate de soude pendant la nuit. Rincez, couvrez d'eau fraîche et ajoutez encore ½ cuillère à café de bicarbonate de soude. Faites cuire pendant environ 2 heures jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres. Dans un mixeur, mélanger les pois chiches cuits, la pâte de tahini, le jus de citron, la gousse d'ail, la sauce soja Kikkoman, et le cumin. Ajouter l'huile d'olive et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

### Étape 4

Couper l'oignon en lanières, le faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes, puis ajouter la sauce soja Kikkoman. Une fois l'oignon ramolli, ajouter la marinade Teriyaki Kikkoman et les feuilles de thym, et faire revenir encore un peu.

### Étape 5

**1 càs** de feuilles de thym frais  
**Et plus :**  
**1** avocat  
Thym pour la garniture

Tartiner les gaufres avec le houmous, puis disposer l'avocat et les oignons Teriyaki par-dessus. Garnir avec du thym frais et servir.