

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):
2.818 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 fécule de pomme de terre
1 càc de d'écorces 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 fécule 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

Et plus :

1

de feuilles de thym frais

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.