

**grand  
mercredi**

présente



# EN CUISINE AVEC MES PETITS-ENFANTS

## Le guide



## Pourquoi cuisiner avec ses Petits-Enfants ?

Cuisiner avec ses Petits-Enfants, c'est leur donner un précieux bagage pour la vie : ils gagnent en estime d'eux-mêmes quand ils dégustent ce qu'ils ont patiemment cuisiné et inévitablement, cela engendrera des moments de partage dont ils se souviendront toute leur vie ! Et en prime, quelle Grand-Mère n'a jamais rêvé de transmettre des recettes à ses Petits-Enfants pour qu'un jour ils les transmettent à leur tour ?



## L'équipement, la sécurité et l'hygiène

Le chef dans la cuisine, c'est vous. Vos Petits-Enfants doivent bien rester derrière vous et c'est vous qui leur donnez les instructions. On ne s'approche pas de la casserole bouillante et le four n'est ouvert que par vous-même ou par un grand de plus de 9 ans (après avoir pris soin de lui montrer les consignes de sécurité !).



À l'heure de l'apéritif, les ramequins doivent être **minutieusement triés** : on ne met pas de cacahuètes ni de noix de cajou quand il y a des enfants de **moins de 7 ans** et on fait attention aux noyaux des olives.

Question b.a.-ba de l'hygiène culinaire, on insiste bien sur le fait de **se laver les mains** avant de se mettre au travail ! Pour bien montrer l'exemple au plus grand, on évite au maximum de toucher son smartphone pendant que l'on fait la cuisine ! Si la recette est dessus, on prend soin de le **nettoyer avant** ! Eh oui, un smartphone est un véritable nid à microbes !

Apprenez-leur **l'hygiène dans la cuisine** : faites-leur casser les œufs non pas sur le bord du saladier mais sur le bord de l'évier par exemple, toutes les bactéries iront directement au fond de l'évier et non dans votre gâteau !

Offrez **un joli tablier** à chacun de vos Petits-Enfants, brodez leur prénom et accrochez-les à un porte-manteau à leur hauteur. Ainsi, ils sauront **le retrouver** à chacune de leur visite !

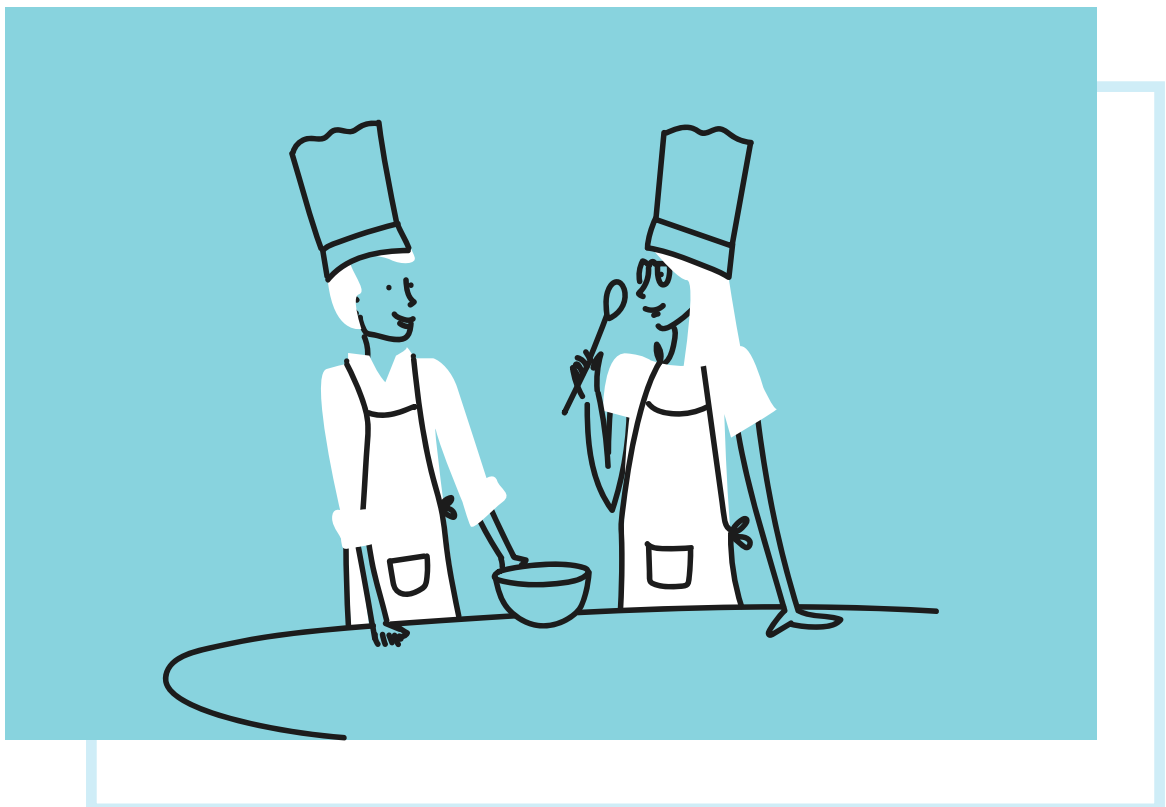


### **Pour que vos Petits-Enfants puissent être à la bonne hauteur**

pour cuisiner avec vous et être en sécurité, offrez-leur un petit **marchepied** qui pourra facilement se ranger sous vos meubles de cuisine.

La cuisine avec vos Petits-Enfants est **un moment festif**. Alors sortez votre plus belle playlist familiale tout en prenant soin de ne pas mettre le son trop fort quand même ! Il faut tout de même **rester concentré**, entendre la cuisson de vos plats, et surtout que vos Petits-Enfants ne soient pas trop excités !

Faire la cuisine avec ses Petits-Enfants, c'est aussi apprendre à ne pas trop saler sa cuisine ou à mettre trop de beurre dans les gâteaux. Apprenez-leur que « trop » n'est pas synonyme de « bon ». Vous pourrez **réduire de 10% la proportion de sucre ou de beurre des recettes**.



## Les découvertes

**Pour éveiller l'odorat de vos Petits-Enfants,** nous recommandons **l'initiation aux épices...** Alors attention, pas de panique ! On ne va pas commencer par du piment ou des clous des girofle ! Néanmoins, on peut leur proposer après le dîner une tisane de boutons de rose, de verveine ou encore de fenouil... Après quoi, vous pourrez leur faire un test pour qu'ils apprennent à reconnaître **les différentes odeurs !**



N'hésitez pas à relever vos plats avec **des herbes aromatiques** pour élargir la palette gustative de vos Petits-Enfants. Commençons par les classiques : du basilic, fraîchement coupé, cette herbe relèvera sans aucun doute le goût de vos tomates / mozzarella, du persil dans une bonne soupe de butternut, du romarin dans un poulet dominical ou encore quelques feuilles de laurier dans un bon ragoût de légumes.



Il n'est jamais trop tard pour se découvrir **un amour pour les légumes**, mais il est très important d'habituer tôt vos Petits-Enfants à ces différentes saveurs.. Emmenez-les chez votre primeur, celui qui fait goûter à ses plus jeunes clients ses fruits de saison. Apprenez-leur à choisir un melon, une mangue ou un beau chou-fleur. En **les impliquant** dans le choix des fruits et légumes, vos Petits-Enfants n'auront qu'une seule envie : celle de **tous les manger !**

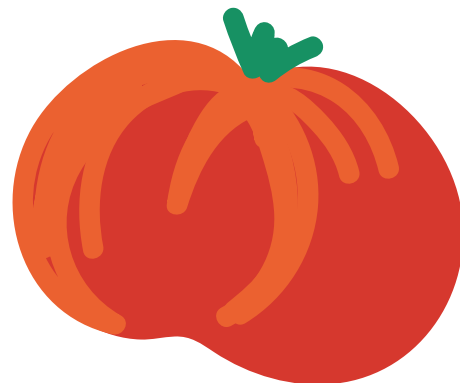
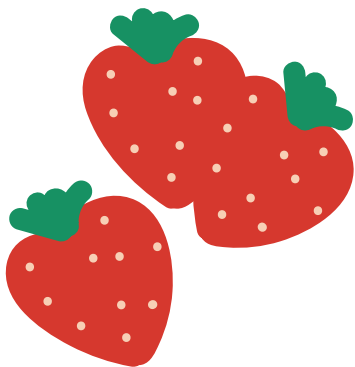


**Chez Grand-Mercredi, un jeu qu'on adore par-dessus tout, c'est la cuisine monochrome !** Par exemple, lorsque vous allez au marché avec vos Petits-Enfants, lancez-leur le défi de ne choisir que des fruits et légumes jaunes, rouges, verts ou encore violets ! Voilà une bonne manière de faire **des découvertes** pour les plus petits et d'éveiller **la curiosité** des plus grands.

Faire aimer les légumes aux enfants n'est pas toujours la chose la plus facile à faire ! Pour cela, vous devez redoubler de créativité ! Une des astuces qui fonctionne le mieux sera de créer **des petites saynètes** avec vos légumes ! Par exemple, vous pouvez fabriquer des bonhommes en radis ou des moutons en chou-fleur. N'hésitez pas à jouer sur les couleurs, les textures et les formes. Une fois l'assiette prête, lancez un jeu : Par quoi vas-tu commencer ? Par le nez du bonhomme ? Miam miam, et hop ! La tomate cerise qu'on mange sans s'en rendre compte.

Pour les plus grands de vos Petits-Enfants qui n'aiment toujours pas les légumes, **racontez-leur une histoire**. Sais-tu que les carottes ne sont **orange que depuis le XVI<sup>e</sup> siècle** ? Des Hollandais, voulant montrer leur fidélité à leur roi, ont croisé des variétés à chair rouge et à chair blanche et finissent par obtenir une racine d'un bel orange lumineux. Promis, **c'est véridique** !

Vos Petits-Enfants partent en vacances avec leurs parents ? Que cela soit à l'autre bout du monde, ou bien de la France, demandez-leur de cuisiner avec eux le plat traditionnel local pour vous **raconter leurs vacances**!



## Les recettes de base

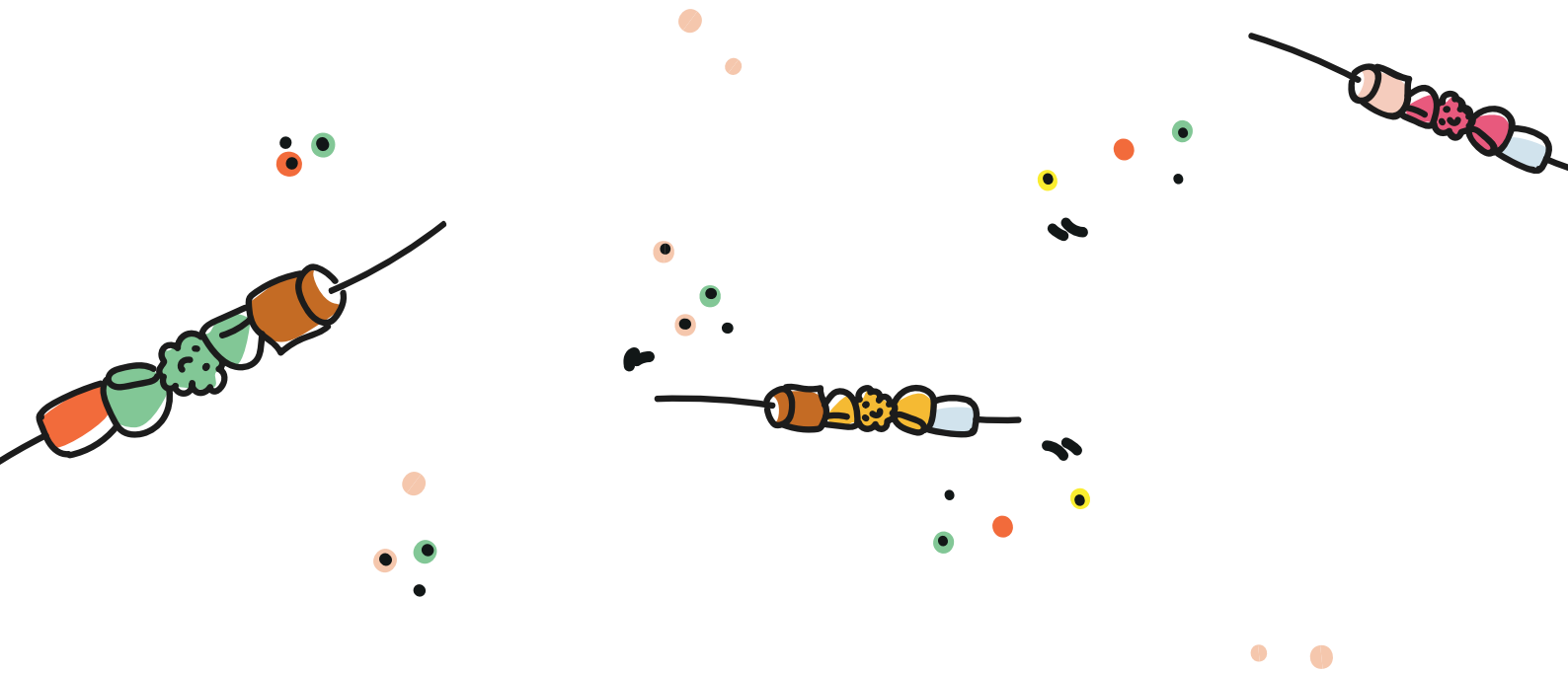
Si les Grands-Parents sont là pour enseigner leurs secrets culinaires, il est important de ne pas brûler les étapes et de commencer par les bases de la cuisine ! Pour cela, apprenez-leur à réaliser une vraie bonne mayonnaise maison, votre guacamole du tonnerre, ou encore la meilleure purée de pomme de terre de l'univers ! Oui, oui, celle dans laquelle on fait un volcan pour la sauce du steak fraîchement haché par le boucher.

**Les frites... On dit oui, mais à condition qu'elles soient faites maison !** Pour cela, il faut respecter **ces 5 règles de base** : choisissez une variété de pomme de terre appropriée à la friture comme la Bintje par exemple. Ne pelez pas et ne coupez pas les pommes de terre à l'avance. Séchez les frites (après les avoir coupées) avant de les frire. Ne versez pas de l'huile fraîche dans de l'ancienne. Faites une cuisson en 2 fois avec une pré-cuisson et une cuisson finale.

La base de la cuisine, c'est de savoir faire **une bonne vinaigrette** et on vous donne enfin les bonnes proportions : 2 doses d'huile, 1 dose de vinaigre, 1/2 dose de moutarde de Dijon, sel, poivre du moulin. Pour un goût neutre, utilisez de l'huile de colza ou de tournesol.

Donnez à vos Petits-Enfants vos astuces **pour réussir à coup sûr une mayonnaise** : **la température** de la pièce ne doit pas être trop élevée et les ingrédients doivent tous être à la même température. Il faut donc sortir l'oeuf et la moutarde du réfrigérateur **quelques minutes avant de commencer**.

Apprenez à vos Petits-Enfants à faire du **ketchup maison** en faisant mijoter pendant deux heures le contenu d'une boîte de tomates entières en conserve, 1 kg d'oignons, 500 g de sucre roux en poudre, 40 cl de vinaigre, 1 petit piment, 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon, 4 clous de girofle, 1 cuillère à soupe de paprika et du poivre mouliné. Une fois votre mélange refroidi, versez-le dans une bouteille en verre.



**Les brochettes présentent deux avantages :** tout d'abord, celui d'être faciles et ludiques à préparer avec vos Petits-Enfants, de varier à l'infini les ingrédients sucrés ou salés et de pouvoir les déguster à **toutes les saisons** : sur un feu de cheminée l'hiver et au barbecue l'été. Attention toutefois à ne pas se piquer les doigts en les préparant ; choisissez pour cela des ingrédients pas trop durs.

**Les brochettes aux fruits** permettent de faire manger des fruits à ses Petits-Enfants, de **se rafraîchir sainement** l'été près de la piscine et de préparer **un goûter coloré**. Choisissez des fruits bien mûrs pour pouvoir les enfiler facilement.

**Les brochettes de poulet, bœuf, tomate, aubergine et courgette :** faites mariner pendant une heure des escalopes de poulet et du filet de bœuf dans de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Prévoir une heure de marinade. Découpez la viande et les légumes en morceaux de façon à en **avoir le même nombre** sur chaque brochette. Préparer les brochettes en commençant et en finissant avec un morceau de tomate; il faut donc alterner les légumes et les viandes. Faire cuire le tout au barbecue de préférence.

**Les brochettes de croque-monsieur :** c'est la recette typique à déguster avec ses Petits-Enfants **après une bonne journée de ski**. Pour cela, il faut faire **4 croque-monsieurs** en alternant pain de mie, beurre, jambon, tranche de mozzarella et pain de mie. Les couper en 4. Enfilez les quarts de croque-monsieur sur un pic en bois. Trempez les brochettes dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Faites-les cuire à la poêle avec une petite dose d'huile. Déposez-les sur du papier absorbant avant de servir bien chaud.

**La brochette de l'été :** pêche jaune, banane, fraise et ananas.

**Les brochettes d'hiver :** pomme, poire, banane, kiwi, orange. Et pour une version gourmande, faites fondre du chocolat pour les tremper dedans.



## Le dessert waouh à faire avec ses Petits-Enfants : la pièce montée.

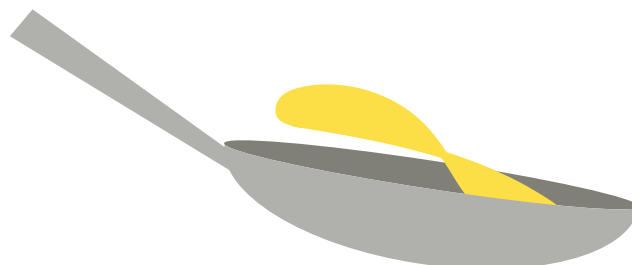
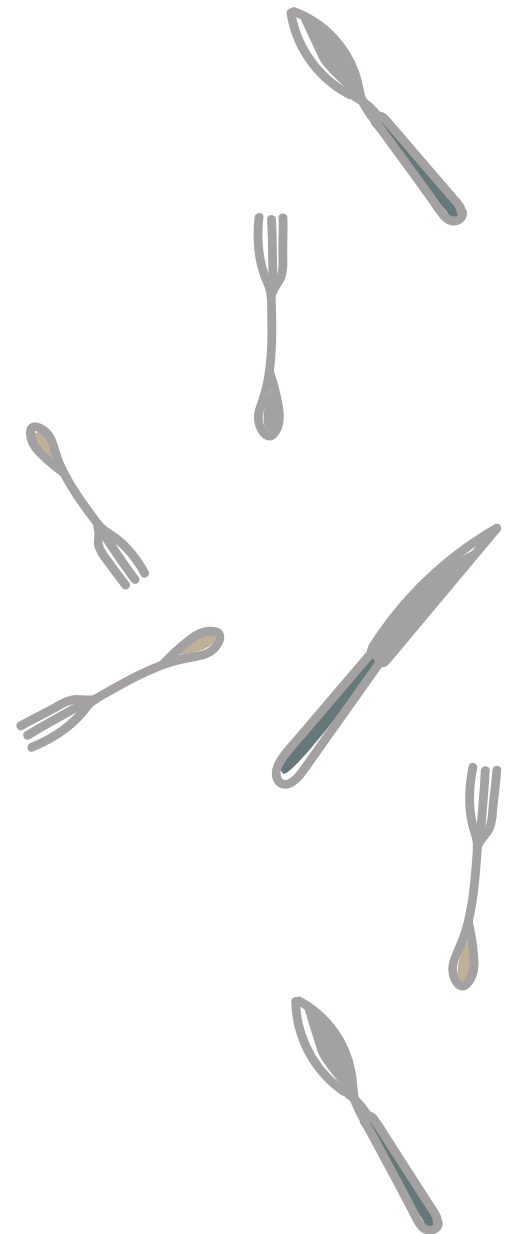
### Il vous faut :

3 moules de tailles différentes à empiler,  
2 yaourts nature,  
6 pots de farine,  
1 pot d'huile de tournesol,  
4 pots de sucre,  
2 sachets de levure chimique,  
300 g de sucre glace,  
4 œufs,  
6 blancs d'œufs et des bonbons.

Mélangez tous les ingrédients et versez la mixture dans les trois moules que vous aurez farinés. Enfournez les moules dans un four à 180°C pendant 30 minutes. Laissez refroidir les gâteaux. Préparez le glaçage des gâteaux en battant les blancs en neige très fermement tout en rajoutant un peu de sucre glace. Démoulez les gâteaux, recouvrez-les de votre glaçage. Demandez à vos Petits-Enfants de les décorer de bonbons.

**Le hot-dog du Grand-Père** : voici la recette **du meilleur hot-dog du monde** réservé aux Grands-Pères. Faites griller un morceau de baguette au four et glissez-y une saucisse cuite à la poêle ou, mieux, **au feu de cheminée**. Fabriquez avec vos Petits-Enfants des petits drapeaux à piquer sur chaque hot-dog. Si c'est pour une soirée foot, dessinez le drapeau du pays qu'ils supportent. Disposez les hot-dogs sur un plat, plantez vos drapeaux et proposez trois sauces : ketchup, moutarde ou le mélange des deux pour faire une sauce américaine.

**Les crêpes du Grand-Père** : les Grands-Pères sont les seuls à faire des crêpes avec leurs Petits-Enfants **au fond du jardin**. Pour cela, il faut préparer sa pâte à l'avance. Mélangez 5 œufs, 500g de farine, 1l de lait demi-écrémé et 3 cuillères à soupe d'huile. Munissez-vous d'une vieille poêle. Attention, il n'y a que vous qui ayez le droit de toucher la poêle : vos Petits-Enfants se réservent le droit de **goûter ces crêpes** d'un genre nouveau.



## Mettez en valeur les goûts de vos Petits-Enfants

Votre Grand-Mère vous imposait son menu et vous obligeait à terminer vos brocolis. Les temps ont changé et, aujourd'hui, on préfère éveiller ses Petits-Enfants aux découvertes et les encourager à cultiver leurs propres goûts.

### Faites du pique-nique familial l'occasion de décider du menu

et décrétez que chacun fait **son propre sandwich**. Prévoyez des ingrédients variés et faites choisir à chacun de vos Petits-Enfants sa composition. Demandez-leur aussi de choisir un signe distinctif pour reconnaître leur sandwich une fois emballé.

Si votre Petit-Fils veut accompagner sa viande de ketchup et de confiture d'abricot, **ne l'en empêchez pas**. Exigez seulement qu'il le termine !

**Pendant les vacances** et à partir de 8 ans, vos Petits-Enfants sont les rois de votre cuisine. Demandez-leur **d'établir un menu**. Aidez-les s'ils le souhaitent pour trouver le plat qui conviendra à tout le monde. Orientez-les vers **des recettes faciles** qui ne nécessitent pas trop de cuisson ou autres manipulations qui pourraient être dangereuses. Restez dans les parages pour voir si vos petits chefs se débrouillent bien. Quelle joie pour eux quand ils recevront **vos félicitations**.



# Transmettre son savoir-faire



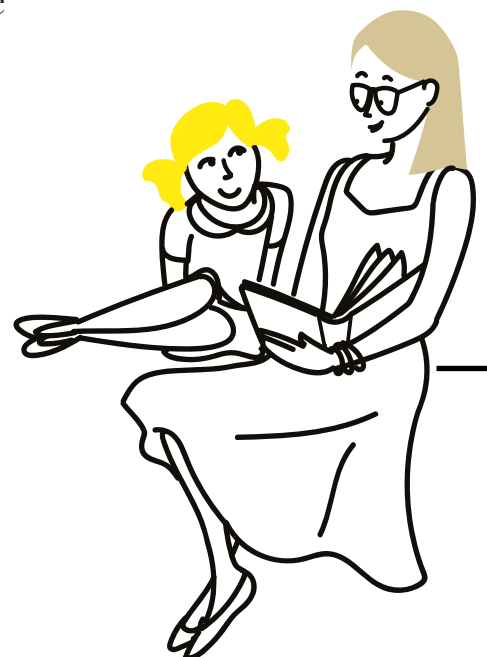
Une fois que votre Petit-Enfant aura bien maîtrisé **sa recette**, baptisez-la de **son prénom**. Cela donnera par la suite : **“Et si on faisait la tarte Grégoire pour le déjeuner de demain ?”**

## Quelle fierté pour lui (ou elle) !

Tenez **un journal de leur première recette**, par exemple : “Aujourd’hui, Marine a fait son premier gâteau au yaourt. Il neigeait dehors, nous l’avons dégusté devant un bon feu de cheminée.”

Pensez à **nommer toutes vos recettes** pour que les générations à venir puissent transmettre à leur tour : le gâteau sans farine de Mamina, la tarte ratée mais trop bonne de Mamie, le cocktail plage de Bénodet de Papily.

**Consignez tous vos secrets culinaires** dans un joli cahier et **faites des copies** pour chacun de vos Petits-Enfants. Cela sera **le cadeau symbolique** à leur offrir le jour de leurs 18 ans. Bien mieux qu’un objet à la mode, c’est un cadeau de transmission **à garder toute sa vie** !



## Impliquez vos Petits-Enfants

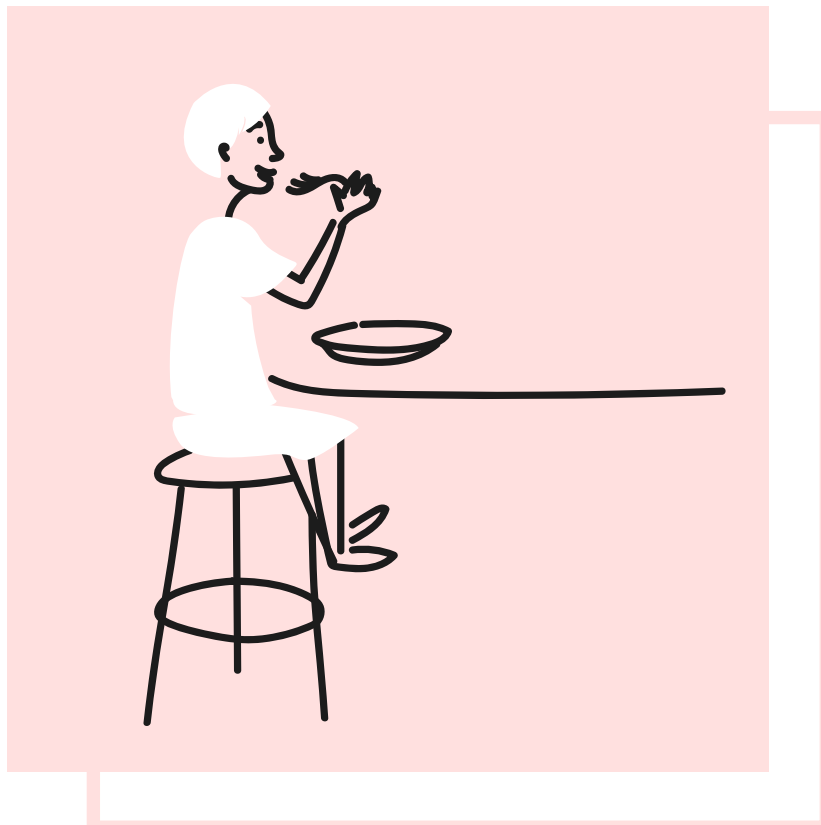
**Adaptez les tâches en fonction de leur âge.** Jusqu'à 2 ans, faites-en des spectateurs impliqués. Installez-les sur une chaise haute et faites-les jouer avec des Tupperwares.

**De 2 à 3 ans**, demandez-leur d'apporter les ingrédients ou d'essorer la salade.

**De 4 à 6 ans**, ils peuvent faire une vinaigrette, mélanger les ingrédients d'une salade, peler des patates cuites, des clémentines ou des oeufs durs ou encore beurrer un plat.

Faites faire à vos Petits-Enfants un petit exercice qui leur servira toute leur vie : à partir d'une recette, faites-leur faire la liste des courses. En prenant soin de leur faire inspecter vos placards au préalable ! **L'idée n'est pas d'acheter en double !**

Pour **les adolescents**, confiez-leur les tâches qui nécessitent d'utiliser des appareils ou de la technologie pour que l'effet de leur travail soit immédiat et que cela soit ludique. N'hésitez pas à mettre la barre haute pour leur lancer **des défis culinaires**. Toujours évidemment, **sans prendre le moindre risque !**



# L'heure du goûter

## La fondue à bonbons

### Il vous faut :

des pics à fondue

du chocolat

des fruits rouges

des fraises Tagada

des chamallows

autres bonbons favoris

Préparez une grande casserole de chocolat fondu. Disposez un pic à fondue le long de chaque assiette de vos Petits-Enfants.

**Tadam !** Sortez un saladier rempli de framboises, fraises Tagada, de chamallows et même de Schtroumpfs ! Laissez vos Petits-Enfants tremper autant qu'ils veulent leurs bonbons dans le chocolat, mais à **une seule condition** : le premier qui fait tomber un fruit ou un bonbon doit faire le tour de la table à cloche-pied ! Attention tout de même à ne pas en mettre trop ! **Ça évitera les maux de ventre.**



## Le gâteau-fort

### Il vous faut :

un gâteau au yaourt

200g de chocolat

200g de chocolat

20 cl de crème liquide

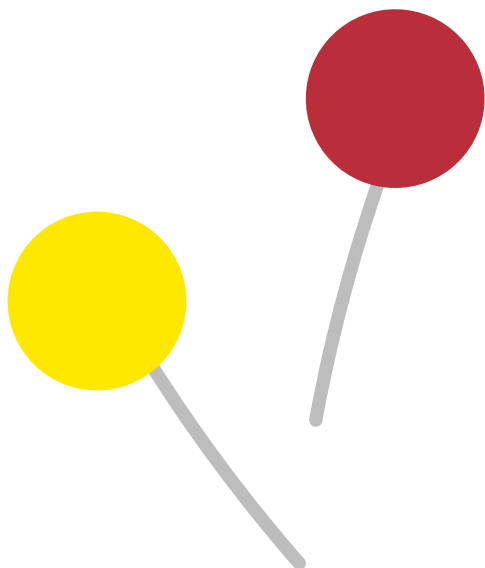
150g de beurre

des Fingers

des Mikado

des sucettes rondes.

Faites chauffer le four à 180°. **Démarrez avec la ganache** : hachez le chocolat, faites bouillir la crème et le beurre, retirez du feu, ajoutez le chocolat, puis laissez refroidir 2 minutes. Remuez avec un fouet. Faites **un gâteau au yaourt classique**, mais doublez les quantités pour avoir de quoi fabriquer les tours. Une fois votre gâteau prêt, gardez un rectangle pour faire la base du château-fort et découpez 4 tours à mettre aux 4 coins du gâteau. Versez la ganache pour obtenir un gâteau uniforme. Puis disposez les Fingers le long des tours et le long du gâteau pour qu'ils fassent office de grilles. Laissez au centre du gâteau un espace sans Fingers dans lequel vous disposerez des Mikados pour créer **l'entrée majestueuse du fort**. En haut de chaque tour, plantez des sucettes en guise de drapeaux.



# L'heure de l'apéritif

L'apéritif, c'est le moment préféré des familles. Les adultes sont heureux de se retrouver et les enfants de participer à la fête. Impliquez-les dans ce moment familial et préparez-le avec vos Petits-Enfants. Faites-les piquer d'un cure-dent les olives et les petits carrés de fromages, faites-leur ouvrir les paquets de chips et laissez-les bien sûr glisser leur main avec modération dedans.

**Pour vos apéritifs familiaux,** troquez l'éternel trio tarama/chips/cacahuètes contre **un houmous de légumes** dans lequel vous plongerez des bâtons de carotte ou de concombre.

**La base de cette recette très facile est de mixer**

400 g de pois chiches en boîte  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 yaourt  
1 gousse d'ail

**Vous pourrez rajouter au choix :**

une belle betterave  
des haricots rouges  
du chou-fleur  
ou encore des petit pois.

Eh oui ! **Un apéritif gourmand, ça peut aussi se faire avec des légumes !**



**Le hérisson apéritif**, voilà une idée toute simple et très amusante pour préparer un bel apéritif plein de bonnes choses.

Il vous faut :

1 pastèque ou 1 melon,

½ citron,

2 clous de girofle,

des tomates cerises

des radis

1 concombre,

½ morceau de gruyère.

Coupez la pastèque en 2 et videz-la. Réservez les morceaux de chair de pastèque pour le décor. Coupez le citron en 2 et mettez-lui les deux clous de girofle pour faire les yeux. Faites tenir sa tête avec 2 cure-dents que vous piquez dans la pastèque. Dressez le hérisson sur un joli plat et commencez à **piquer les ingrédients en lignes bien régulières** tout en alternant les couleurs pour que ce soit joli.

**Les gougères** sont la recette fétiche des apéros en hiver et quand elles sont à la Vache qui rit, elles sont faites pour vos Petits-Enfants !

**Pour cela, il vous faut :**

8 portions de Vache qui rit

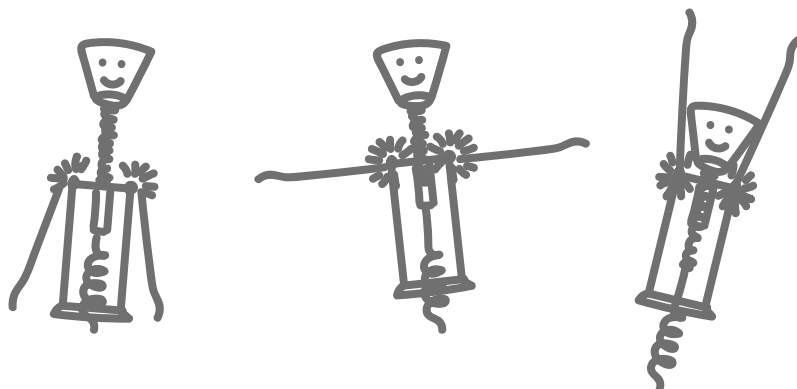
125g de farine

100g de beurre

4 œufs

1 jaune d'œuf.

Faites bouillir dans une casserole 25 cl d'eau avec 100 g de beurre et une pincée de sel. Ajoutez 125g de farine et faites cuire 5 minutes. Disposez la pâte dans un saladier et incorporez un à un les 4 œufs entiers et les 8 portions de Vache qui rit. Réalisez des petites boules et posez-les sur une plaque. Badigeonnez-les de jaune d'œuf et enfournez la plaque dans un four à 200 °C (thermostat 6-7) pendant 15 à 20 minutes.



## Vos Petits-Enfants ont eux aussi droit à leurs cocktails !

Avec de l'eau pétillante, du sirop de pastèque ou de cassis, une rondelle d'orange sur la tranche du verre ballon, et hop ! **Le tour est joué !** Pensez à baptiser votre recette de cocktail familial (exemple : le Mamita) pour qu'on en parle encore **dans 4 générations !**

Pour présenter les plus beaux cocktails du monde, **décorez le bord des verres.** Dans une petite assiette plate, versez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, ajoutez une petite goutte de grenadine. Mélangez à la fourchette. Versez un peu de jus de citron. Trempez le bord des verres pour que le mélange se dépose et faites-les refroidir quelques minutes au frigo.

**Faites un igloo de limonade.** Versez dans un saladier de la limonade blanche. Placez un plus petit saladier dans lequel vous aurez mis des poids ou des pains de glace pour le maintenir au fond. Placez le saladier ainsi au congélateur une journée. Le lendemain, sortez-le, enlevez le petit saladier qui aura formé un trou. Retournez le tout dans une assiette plate. Laissez le saladier, et insérez au centre un plus petit saladier. Votre igloo de limonade est **prêt à être dégusté !**

**Mettez une dose de culture dans vos apéros :** racontez l'origine et l'histoire de l'apéro en France à vos Petits-Enfants : le mot apéritif vient du verbe latin "aperire", signifiant « ouvrir » (pour "**ouvrir l'appétit**"). Il est devenu au fil des siècles un art de vivre à la française adopté par toutes les familles d'aujourd'hui !





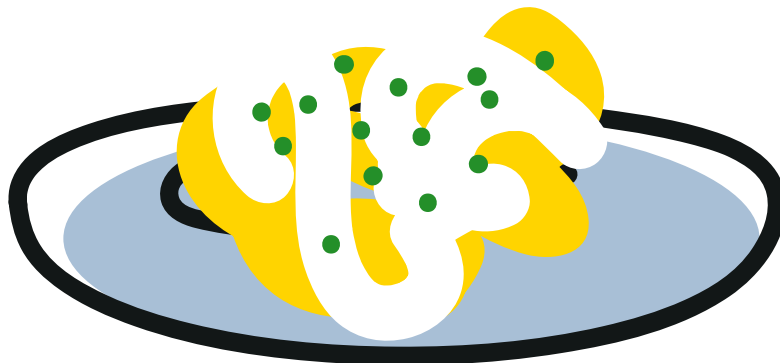
# LES RECETTES À FAIRE selon l'âge de ses Petits-Enfants

## A partir de 3 ans

A cet âge, ils peuvent commencer à casser des oeufs et mélanger.  
Voici une recette classique mais qui va les amuser : les oeufs brouillés  
de Mamina



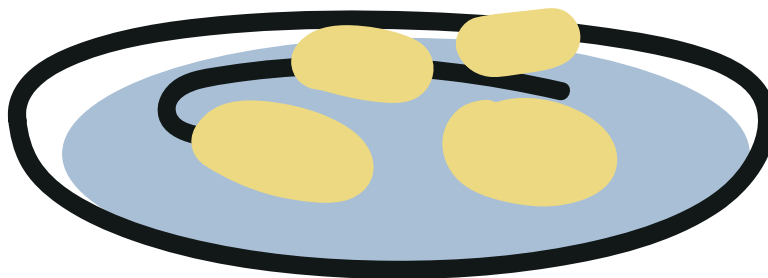
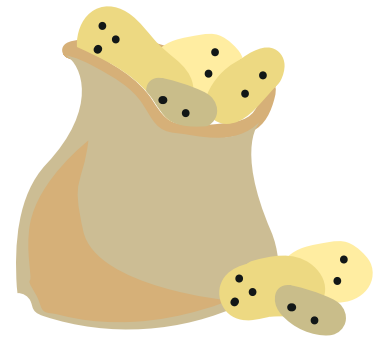
- Faites casser un oeuf par personne à votre Petit-Fils ou Petite-Fille.
- Faites-lui mélanger avec un fouet
- Faites-lui ajouter du sel et du poivre, un peu de ciboulette et de crème fraîche
- Faites chauffer une poêle
- Ajoutez les oeufs et retirez du feu, mélangez assez lentement pendant 15 secondes avec une spatule : vos oeufs sont prêts !



## A partir de 5 ans

Vos Petits-Enfants peuvent commencer à mélanger des ingrédients et à râper des pommes de terre sous votre surveillance. La recette idéale à faire avec eux à cet âge, ce sont les galettes de pomme de terre de Mouty et Annabelle.

- Choisissez ensemble 7 pommes de terre, 3 oignons, 1 œuf et 3 cuillères à soupe de farine
- Épluchez avec votre Petit-Enfant les pommes de terre et l'oignon et râper-les finement. Il faut retirer l'excédent d'eau.
- Faites-lui ajouter la farine, l'œuf, un peu de sel et de poivre. Bien mélanger.
- Dans une poêle, portez à ébullition un peu d'huile puis déposer-y 4 cuillères à soupe de la préparation.
- Faites bien dorer les galettes d'un côté, retourner-les et laissez dorer sur l'autre face. Sortez-les et présentez-la sur un joli plat.

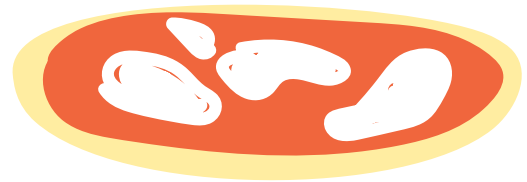


## A partir de 8 ans

Faites avec vos Petits-Enfants une pâte à pizza inratable qu'ils vont pouvoir agrémenter de leurs ingrédients préférés. Faites-leur mesurer les ingrédients et pétrir la pâte.

### Pour une grande pizza

250 g de farine  
10 g de fécule de pomme de terre  
5 g de sucre  
5 g de sel  
12.5 g de levure de boulanger fraîche  
(rayon des gâteaux dans  
les supermarchés)  
15 cl d'eau environ  
1.5 cuillère à soupe d'huile d'olive



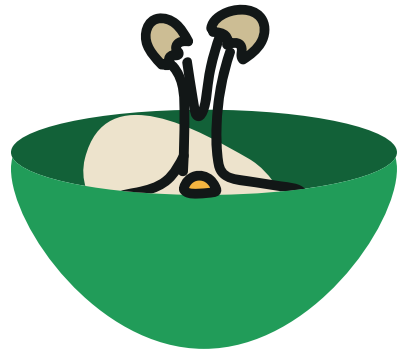
- Dans un grand saladier, faites mélanger à vos Petits-Enfants la farine, la fécule, le sucre et le sel avec une spatule en bois.
- Ajoutez la levure émiettée et remuez à nouveau.
- Ensuite, préparez le batteur électrique et enclenchez les 2 embouts qui ont une forme de tire bouchon ; ils servent à pétrir la pâte. Pendant que vos Petits-Enfants manient le batteur sur la vitesse 2, ajoutez l'eau progressivement.
- Une fois que vous avez ajouté la totalité de l'eau, jugez s'il est nécessaire de rajouter de la farine si la pâte accroche trop. Ajoutez l'huile d'olive et farinez le saladier.
- Enveloppez le saladier d'un torchon et laissez reposer la pâte 20 à 30 min.
- Huilez le plat dans lequel vous souhaitez poser votre pizza. Il ne reste plus qu'à l'étaler.

## Pour les adolescents

Les adolescents adorent cuisiner à condition de leur donner des recettes originales. Proposez donc à vos Petits-Enfants une recette de gaufres à la limonade !

### Pour 12 gaufres

200 g de farine  
3 oeufs  
70 g de sucre  
25 cl de limonade  
85 g de beurre  
1 cuillère à café de levure de boulanger fraîche  
1 pincée de sel



- Délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède. Bien mélanger.
- Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige.
- Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre.
- Ajouter progressivement la limonade en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. L'utilisation de la limonade à la place du lait offrira des gaufres plus légères et plus aériennes.
- Ajouter les jaunes d'oeufs et le beurre fondu. Bien mélanger. Incorporer délicatement les blancs en neige.
- Laisser reposer 1h.
- Cuire les gaufres 4-5 minutes au gaufrier.

