



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>Blancs d'oeufs bio</b>	4 (à température ambiante)
<b>sucré farine bio</b>	550 g
<b>sel non raffiné</b>	1 pincée
<b>égopode podagraire</b>	10 poignées (pour la 1ère étape)
<b>farine blanche 65% bio</b>	500 g (pour la 2ème étape)
<b>Beurre de ferme bio</b>	200 g
<b>Oeufs bio</b>	1
<b>Sucre de canne bio</b>	75 g
<b>sel non raffiné</b>	10 g
<b>eau</b>	125 ml (tiède)
<b>levure fraîche bio</b>	21 g
<b>Pommes bio</b>	5 (pour la 3ème étape / variété Boscoop ou autre varieté à compote)
<b>Sucre de canne bio</b>	100 g
<b>cannelle en poudre bio</b>	1 càc
<b>badiane bio</b>	2
<b>citron jaune bio</b>	0.50
<b>de féculle de pomme de terre bio</b>	1 càc
<b>égopode podagraire</b>	10 poignées

## Préparation

- Les meringues: Préchauffer votre four sur 100° à 110°. Extraire le jus d'une dizaine de poignées d'égopodes podagraires à l'aide d'un extracteur de jus. Il faut recueillir à peu près 2 cm de jus. Battre en neige les blancs d'œufs avec une pincée de sel jusqu'à ce que la texture soit en « bec d'aigle », puis

**La Podagrette oufti ouiii!** Quand la meringue est bien ferme, la diviser en 2 et mettre une des parties **Page 1 / 2**  
<https://cuisinesauvage.org/recipe/la-podagrette-oufti-ouiii/> CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
 2015-2026

dans un autre plat. Ajouter le jus d'égopode podagraire dans une des moitiés de meringue. Fouetter encore quelques instants afin de bien incorporer le jus. Mettre l'appareil dans une poche à douille. Réaliser des petits tas de meringues sur une plaque. Faire de même avec l'autre moitié de meringue. Cuire les meringues 1 h. Elles doivent se décoller de la plaque et être dures. Petite astuce : mettre une cuillère en bois entre le four et la porte du four, afin de faire partir l'humidité. Laisser refroidir et conserver dans une boîte métallique. La meringue à l'égopode doit avoir une couleur verte pâle.

---

2. La pâte de la gaufre fourrée: Verser la farine dans un plat, mélanger le sel et le sucre, y faire une fontaine. Verser la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrir le tout en incorporant également les 2 œufs entiers, le beurre ramolli mais non fondu et la cannelle. La pâte doit devenir sèche et légère. Laisser lever la pâte 1 h minimum à température ambiante. Diviser la pâte en pâtons rectangulaires (+/-90 g). Les passer au rouleau pour leur donner les dimensions de « 2 gaufres ». La pâte doit être fine, d'environ 2, 3 mm grand maximum.

---

3. La compote pomme/égopode: Couper les pommes en quartiers, retirer le cœur et ôter la peau. Couper les quartiers en petits morceaux. Mettre un fond d'eau dans une casserole, ajouter les morceaux de pommes, le sucre, la cannelle et les badianes. Faire cuire environ 20 minutes sur feux doux. Laisser refroidir. Extraire du jus d'égopode podagraire à l'aide de l'extracteur de jus. Ajouter petit à petit à la compote le jus d'égopode. Bien mélanger. Lorsque vous avez un beau vert, c'est qu'il y a assez de jus. Mettre la féculle de pomme de terre et mélanger une dernière fois.

---

4. Façonner la gaufre: Sur une moitié de pâte, déposer un peu de compote. Mouiller les bords à l'œuf, replier l'abaisse, souder les bords en appuyant autour. Veillez à ce que la fermeture soit hermétique. Ne pas faire plus d'une gaufre à la fois, sinon la compote risque de trop mouiller la pâte. Cuire la 1ère gaufre dans le gaufrier (t° 8) et préparer la suivante pendant la cuisson de la 1ère gaufre.

---

5. Le dressage: À l'aide d'un emporte-pièce rond, tailler la gaufre en rond. Placer la gaufre sur le milieu d'une assiette. Déposer une meringue verte sur la gaufre. Effriter une meringue nature et déposer quelques débris sur la gaufre. Couper 3 petits morceaux de pommes. Les asperger de jus de citron et les dresser joliment entre la gaufre et l'assiette. Enfin ajouter gracieusement une petite feuille fraîche d'égopode. Régalez-vous !