



FICHE RECETTE

Gaufres de Bruxelles aux fraises

Légères, croustillantes et généreusement garnies de fraises fraîches, ces gaufres de Bruxelles revisitent un grand classique belge en version estivale. La pâte levée, aérienne grâce aux blancs montés en neige, accueille une garniture simple : fraises de saison, crème fouettée peu sucrée et une touche de miel local pour mettre le fruit au premier plan.

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de farine
- 12 g de levure fraîche de boulanger ou 5 g de levure sèche
- 30 g de sucre fin
- 2 œufs
- 300 ml de lait tiède
- 100 ml d'eau pétillante
- 80 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 400 g de fraises fraîches de saison
- 200 ml de crème fraîche entière bien froide
- 1 cuillère à soupe de sucre impalpable
- 1 cuillère à soupe de miel local
- Quelques feuilles de menthe ou de mélisse
- Sucre impalpable pour le dressage

Informations de préparation

Personnes	4
Préparation	25 min
Cuisson	15 à 20 min
Repos	45 min
Difficulté	Facile à moyen
Coût	Moyen
Saison idéale	Été, de juin à août

Produits à privilégier

- Fraises de saison issues d'un producteur du Hainaut ou de Wallonie.
- Farine artisanale, beurre de ferme et œufs de plein air pour une pâte plus savoureuse.
- Crème fraîche entière d'une ferme ou d'une laiterie locale.
- Miel local, en petite touche, pour parfumer les fraises sans masquer leur fraîcheur.

Déroulé clair et précis

- 1 Délayer la levure dans le lait tiède avec une cuillère à café de sucre. Laisser reposer 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange commence à mousser.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver les blancs.
- 3 Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre restant et le sel. Former un puits au centre.
- 4 Ajouter les jaunes d'œufs, le lait avec la levure, la vanille et le beurre fondu. Mélanger progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 5 Incorporer l'eau pétillante pour alléger la pâte. Couvrir le saladier et laisser reposer 45 minutes à température ambiante.
- 6 Laver rapidement les fraises, les équeuter puis les couper en deux ou en quartiers. Les mélanger délicatement avec le miel et réserver au frais.
- 7 Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer délicatement à la pâte reposée, en soulevant la masse pour conserver un maximum d'air.
- 8 Préchauffer le gaufrier, idéalement avec de grandes alvéoles. Le graisser légèrement si nécessaire.
- 9 Verser une louche de pâte dans le gaufrier bien chaud. Cuire chaque gaufre 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante à l'extérieur.
- 10 Fouetter la crème fraîche bien froide avec le sucre impalpable jusqu'à obtenir une chantilly souple.
- 11 Servir les gaufres chaudes, garnies de fraises au miel, de chantilly et de quelques feuilles de menthe ou de mélisse. Terminer par un voile de sucre impalpable.

Informations complémentaires utiles

📍 Alternatives et astuces

- L'eau pétillante apporte une pâte plus légère. Elle peut être remplacée par de l'eau plate, avec un résultat un peu moins aérien.
- Les fraises peuvent être remplacées par des framboises, des groseilles, des mûres ou un mélange de fruits rouges.
- Pour une version encore plus gourmande, ajouter quelques copeaux de chocolat noir belge au moment du dressage.
- Préparer la pâte à l'avance et incorporer les blancs en neige juste avant la cuisson pour préserver la légèreté.

📍 Accompagnements et dressage

- Accompagnements : café, thé glacé maison, biscuit sablé ou quelques fruits rouges frais.
- Accords : bière blanche légère, vin mousseux belge demi-sec ou effervescent rosé belge bien frais.
- Sans alcool : limonade artisanale, infusion froide à la menthe ou jus de fraise dilué à l'eau pétillante.
- Dressage : disposer les fraises au centre de la gaufre, placer la chantilly légèrement sur le côté et saupoudrer juste avant de servir.

📍 Origine et référence

📍 La gaufre de Bruxelles est une spécialité belge connue pour sa forme rectangulaire, ses grandes alvéoles et sa pâte légère, traditionnellement levée et souvent servie chaude avec du sucre impalpable ou de la crème. L'association avec les fraises et la crème fouettée rappelle aussi la popularisation internationale des « Belgian waffles » au XXe siècle.

📍 Conseils et recommandations

- Servir les gaufres dès la sortie du gaufrier afin de conserver le contraste entre croustillant et garniture fraîche.
- Ajouter la chantilly et les fraises au dernier moment pour éviter d'humidifier la pâte.