

PANCAKES À LA BANANE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 bananes
- Boisson végétale (amande, coco, soja) 220mL
- Farine complète (ou classique) 250g
- Facultatif : sucre vanillé 14g (= 2 sachets) OU miel (végétarien) 1 càs OU sirop d'agave (vegan) 1 càs
- Facultatif : 1 œuf
- Huile de tournesol (pour la cuisson) 3 càs

Astuces :

- Plus la banane est mûre, plus elle est sucrée.
- Remplacer la boisson végétale par du lait de vache (entier de préférence).
- L'ajout d'un œuf permet d'augmenter l'apport de protéines animales.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 10 minutes
Pour 10 à 12 pancakes

1. Dans un saladier : enlever la peau des bananes et les écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
2. Facultatif. Ajouter l'œuf et mélanger.
3. Ajouter la boisson végétale puis la farine et fouetter pour enlever les grumeaux et obtenir une pâte lisse.
4. Dans une poêle (à pancakes, c'est plus pratique), faire chauffer un peu d'huile sur feu moyen et déposer une petite louche de pâte.
5. Faire cuire les pancakes environ 1 minute sur chaque face jusqu'à épuisement de la pâte. Ajouter de l'huile dans la poêle si la pâte accroche trop.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr