

PANCAKES NOIX DE COCO & VANILLE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 œufs
- Boisson végétale à la coco 200mL
- Lait de coco 50 mL
- Farine blanche (ou semi-complète) 200g
- Noix de coco râpée 100g
- Huile de tournesol 25g
- Sucre vanillé 60g (= 8 sachets environ)
- 1 gousse de vanille
- Huile de tournesol pour la cuisson

Astuces :

- Battre les blancs en neige permet d'obtenir des pancakes moelleux et aérés.
- Si les pancakes sont trop durs après quelques jours, passez-les au grille-pain.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 12 pancakes environ

1. Séparer les jaunes des blancs et battre les blancs en neige.
2. Fendre la gousse de vanille et récupérer les grains.
3. Dans un premier saladier, mélanger le sucre, la noix de coco en poudre, les grains de vanille et la farine.
4. Dans un deuxième saladier, fouetter la boisson végétale à la coco, le lait de coco et les jaunes.
5. Dans le premier saladier, former un puit et verser (petit à petit) le mélange boisson à la coco/lait de coco/jaune d'œuf tout en mélangeant avec un fouet.
6. Ajouter l'huile de tournesol.
7. Incorporer les blancs en neige à l'aide d'une spatule en silicone (maryse).
8. Faire chauffer une poêle à pancakes (ou une crêpière classique) sur feu moyen avec un filet d'huile de tournesol. Verser une petite louche de pâte. Lorsque des bulles apparaissent sur toute la surface du pancake, retournez-le et poursuivez la cuisson.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr