

recette sucrée

PANCAKES À LA BANANE ET AUX FLOCONS D'AVOINE

🕒 10 minutes + 20 à 40 minutes d'attente
🕒 20 à 25 minutes
🍳 8 pancakes

Ingédients

Ingédients solides

100 g de farine d'épeautre complète
50 g de farine de riz semi-complète
50 g de flocons d'avoine fin
5 g de bicarbonate de soude alimentaire
1 pincée de sel (facultatif)

Ingédients liquides

1 banane de grande taille
2 oeufs
60 g de yaourt nature ou à la vanille
100 ml de lait végétal
1 cc. d'huile de coco pour la cuisson

Préparation

Dans un grand saladier, mélanger ensemble les farines, les flocons d'avoine et le bicarbonate de soude et la pincée de sel.

Dans un bol, écraser d'abord la banane. Ajouter les oeufs et fouetter vivement. Incorporer ensuite le yaourt et bien mélanger. Verser ensuite le lait tout en mélangeant doucement.

Verser le contenu du bol dans le saladier et bien mélanger. Si vous n'êtes pas pressé, laisser reposer la pâte 20 à 30 minutes. Si vous mourrez de faim, passer directement à la case cuisson ! (ce qui est toujours mon cas)

Dans une poêle (antiadhésive, c'est mieux), faire fondre la cuillère à café d'huile de coco sur feu vif. Baisser sur feu moyen et verser une louche de la préparation dans la poêle en guise de futur pancake. Si votre poêle est grande, vous pouvez les faire cuire 2 par 2, ça ira plus vite.

Laisser dorer jusqu'à ce que des petites bulles se forment à la surface (cela prend généralement 1 à 2 minutes). Retourner le pancake et faire cuire 1 minute de l'autre côté.

Les empiler les uns au-dessus des autres sur une assiette pour qu'ils restent tièdes. Si vous ne mangez pas tout d'un coup, pas de panique : ils se conservent 2 à 3 jours dans un contenant hermétique au frais... et sont tout aussi bons réchauffés !

