

## recette sucrée

# PANCAKES À LA PATATE DOUCE

⌚ 15 minutes

🕒 5 minutes/pancake

🍴 8 à 10 pancakes

### Ingédients

200 g de farine (100 g de farine de riz et 100 g de farine d'épeautre)  
200 ml de lait végétal (lait d'amande)  
100 g de purée de patate douce (soit 120 g de patate douce crue et pelée, cuite à la vapeur)  
25 g de sucre de coco  
1 cc. de cannelle en poudre  
1 cs. de bicarbonate de soude

#### Cuisson

1 cuillère à café d'huile de coco

#### Pour servir

Du sirop d'érable

Des fruits frais et de saison

Une crème d'amande : mixer 30 g de beurre d'amande avec 50 ml de lait végétal

### Préparation

Si la purée de patate douce n'est pas prête, débiter par la cuisson de 120 grammes de patate douce épluchée à la vapeur. La laisser ensuite tiédir puis la réduire en une purée fine et bien lisse.

Dans un saladier ou dans le bol du robot, mélanger la ou les farine(s), le sucre, la cannelle et le bicarbonate de soude ensemble. Creuser un puit et ajouter le lait végétal ainsi que la purée de patate douce. Fouetter vivement, jusqu'à obtenir une texture homogène.

Faire ensuite chauffer une poêle sur feu moyen avec une cuillère à café d'huile de coco. Eponger le surplus d'huile à l'aide d'un essuie-tout avant de verser une louche au centre de la poêle. Une fois que des bulles se forment à la surface du pancake, le retourner et prolonger la cuisson de 2 minutes (pas plus).

Recommencer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Servir accompagné de sirop d'érable ou de crème d'amande et de fruits frais. Ou accompagné de n'importe quelle chose qui vous ferait plaisir, en fait.

