

Recette Express : Galettes Banane & Flocons d'Avoine

Informations pratiques

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes
- Portions : 2 personnes
- Difficulté : Très facile

Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 100g de flocons d'avoine
- 2 œufs frais
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (optionnel)
- 1 pincée de sel
- Huile de coco ou beurre pour la cuisson

Matériel nécessaire

- Un saladier
- Une fourchette
- Une poêle antiadhésive
- Une spatule

Étapes de préparation

- Écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette dans le saladier jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoutez les œufs et mélangez énergiquement.
- Incorporez les flocons d'avoine, la cannelle et la pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Faites chauffer une noisette d'huile ou de beurre dans la poêle à feu moyen.
- Déposez des petites louches de pâte dans la poêle pour former les galettes.
- Laissez cuire environ 2 à 3 minutes par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Conseils de dégustation

- Servez chaud avec un filet de miel ou de sirop d'érable.
- Accompagnez de fruits frais (myrtilles, fraises) ou d'un peu de yaourt grec.
- Pour plus de gourmandise, ajoutez des pépites de chocolat noir dans la pâte avant la cuisson.