

Pancakes Protéinés : Recette Saine pour la Perte de Poids

Pourquoi cette recette ?

- Riche en protéines pour favoriser la satiété et préserver la masse musculaire.
- Faible en calories et sans sucres ajoutés pour un meilleur contrôle glycémique.
- Idéal pour un petit-déjeuner rassasiant ou une collation post-entraînement.

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 banane mûre (ou 50g de compote de pommes sans sucre ajouté)
- 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf
- 30g de flocons d'avoine mixés (ou farine d'avoine)
- 30g de whey protéine (goût vanille ou neutre)
- 1 pincée de levure chimique
- Cannelle ou extrait de vanille (optionnel pour le goût)

Matériel nécessaire

- Un mixeur ou un blender
- Une poêle antiadhésive de bonne qualité
- Une spatule en silicone

Étapes de préparation

- Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Faire chauffer la poêle à feu moyen (utiliser un spray d'huile neutre si nécessaire).
- Verser de petites portions de pâte pour former des pancakes de taille moyenne.
- Cuire environ 2 minutes par face jusqu'à ce que les bords soient cuits et le dessus légèrement bullé.
- Retourner délicatement et cuire 1 minute supplémentaire.

Conseils pour optimiser la perte de poids

- Accompagner de fruits rouges frais (framboises, myrtilles) pour les fibres et les antioxydants.

- Éviter les sirops sucrés ; privilégier une cuillère de yaourt grec 0% ou un filet de beurre d'amande.
- Consommer ce repas le matin pour éviter les fringales et les grignotages de fin de matinée.
- Préparer la pâte à l'avance pour gagner du temps lors des matins pressés.