

Recette : Pancakes sains aux flocons d'avoine (Sans farine)

Informations pratiques

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Portions : Pour 2 personnes (environ 6-8 pancakes)
- Difficulté : Très facile

Ingrédients nécessaires

- 150g de flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire)
- 2 œufs frais
- 200ml de lait (végétal ou animal)
- 1 banane mûre (pour le liant et le sucre naturel)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Optionnel : 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou de cannelle

Étapes de préparation

- Mixer les flocons d'avoine dans un blender jusqu'à obtenir une texture proche de la farine.
- Ajouter la banane, les œufs, le lait, la levure, le sel et les arômes dans le blender.
- Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse.
- Laisser reposer la pâte pendant 5 minutes pour que l'avoine absorbe le liquide.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen.
- Verser une petite louche de pâte par pancake.
- Cuire environ 2 minutes par face, jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface et que le pancake soit doré.
- Servir chaud avec des fruits frais, du sirop d'érable ou du beurre d'amande.

Conseils du chef

- Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un filet de lait supplémentaire.
- Pour une version plus gourmande, ajoutez des pépites de chocolat noir dans la pâte juste avant la cuisson.

- Ces pancakes se conservent très bien au réfrigérateur pendant 2 jours et peuvent être réchauffés au grille-pain.