

Recette de Pancakes aux Flocons d'Avoine (Sans Farine)

Informations pratiques

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Portions : 2 à 3 personnes

Ingrédients

- 150g de flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire)
- 1 banane mûre
- 2 œufs frais
- 150ml de lait (vache, amande, soja ou avoine)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)
- Un peu d'huile de coco ou de beurre pour la cuisson

Matériel nécessaire

- Un mixeur ou blender
- Une poêle antiadhésive
- Une spatule
- Une louche

Étapes de préparation

- Mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une texture proche de la farine.
- Ajoutez la banane, les œufs, le lait, la levure, le sel et la vanille dans le mixeur.
- Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte pendant 5 minutes pour que les flocons absorbent le liquide.
- Faites chauffer la poêle à feu moyen avec une noisette de matière grasse.
- Versez une petite louche de pâte par pancake.

- Faites cuire environ 2 minutes par face, jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface et que le pancake soit doré.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Conseils de dégustation

- Servez chaud avec des fruits frais, du sirop d'érable ou une touche de beurre de cacahuète.
- Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat ou des myrtilles directement dans la pâte avant la cuisson.
- Les pancakes se conservent 2 jours au réfrigérateur et peuvent être réchauffés au grille-pain.