

Pancakes banane, flocons d'avoine et kiwi

(recette pour une douzaine de pancakes)

Préparation de la pâte :

2 à 3 bananes (selon la taille) : couper en morceaux et mettre dans un pot mesure ou une terrine

1 kiwi bien mûr : éplucher, couper en morceaux et ajouter

Ajouter ces différents ingrédients dans le pot-mesure ou la terrine :

100gr de flocons d'avoine

1 œuf

10gr de sirop d'agave ou de miel ou de sirop d'érable

1/2 cuillère à café de poudre à lever

1 cuillère à soupe de yaourt nature ou de séré (fromage blanc)

Mixer le tout à l'aide d'un mixer plongeant jusqu'à obtenir une pâte.

Cuisson des pancakes :

Chauffer une plaque à feu doux.

2 cuillères à soupe d'huile : mettre dans une poêle.

Mettre un peu de pâte comme aliment témoin.

Quand l'huile est chaude, à l'aide d'une cuillère, mettre des petits tas de pâte dans la poêle.

Cuire sans toucher pendant environ 5 minutes.

Quand les bords commencent à colorer, retourner les pancakes et les cuire encore 5 minutes.

Quand les pancakes ont cuit 5 minutes de chaque côté, vérifier la cuisson et débarrasser dans une assiette.

Entre chaque tournée de pancakes, ajouter une cuillère à soupe d'huile pour éviter que les pancakes brûlent pendant la cuisson.

Remarques :

Habituellement, les pancakes sont accompagnés de sirop d'érable. Il est cependant possible de les accompagner de miel ou de lait condensé sucré.

C'est une recette qui permet de passer des fruits un peu trop mûrs. Par exemple, le kiwi peut être remplacé par d'autres fruits comme : la mangue, la nectarine, la poire selon les goûts et les saisons.