

PANCAKES À LA BANANE

POUR 8 PANCAKES

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 15 MIN



2 bananes bien mûres • 1 œuf bio • 4 cuil. à soupe de farine de petit épeautre • 2 cuil. à café de levure (facultatif) • 4 cuil. à soupe de lait de coco • Huile de coco vierge pour la cuisson

L'huile de coco permet d'apporter un goût exotique à cette recette grâce à ses notes fruitées.

1. Préparez la pâte : épluchez et écrasez les bananes. Dans un grand saladier, battez l'œuf en omelette puis ajoutez-y les bananes écrasées, la farine, la levure (facultatif) ainsi que le lait de coco. Battez le tout avec un fouet jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.
2. Faites chauffer une poêle à crêpes et graissez légèrement avec un pinceau ou un papier absorbant trempé dans de l'huile.
3. Faites cuire les pancakes en versant 1 cuil. à soupe de la préparation sur la poêle. Retournez au bout de 2 à 3 min et continuez jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Servez, de préférence chaud.

CONSEIL

Pas de lait de coco sous la main ? Utilisez un autre jus végétal.



LE PETIT + : LA BANANE

L'ajout de banane écrasée, bien mûre et donc bien sucrée, permet de sucrer naturellement ces délicieux pancakes.