

Pancakes bananes et farine de sarrasin

C'est un bon moyen pour utiliser des bananes qui commencent à être trop mures. A la base c'est une recette végétalienne car les bananes remplacent l'œuf. Ici on va utiliser les 2.

Ingrédients : 16 petits Pancakes

- 250ml lait de coco (ou un autre lait végétal)
- 80g de farine de sarrasin (elle donne un gout assez fort)
- 120g de farine de riz complet
- 2 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 1 cc de bicarbonate (ou de levure)
- Huile de coco pour la cuisson

Recette :

- Couper les bananes en gros morceaux, les mettre dans le blender, ajouter l'œuf et le lait.
- Mixer le tout en émulsionnant quelques instants.
- Ajouter les farines et le bicarbonate ou la levure.
- Mixer jusqu'à ce que la pâte soit bien aérienne.
- Cette pâte est assez épaisse.
- Vous pouvez laisser reposer 30m environ.
- Faire chauffer un peu d'huile de coco et former des petits tas.
- Faire cuire des 2 cotés quelques minutes sur une plaque assez chaude.
- Huiler la poêle régulièrement.
- Déguster avec du sucré ou du salé.

Bon appétit

