



5 MIN



5 MIN



6 PANCAKES

LATELIERDEROXANE.COM

Les pancakes à la banane

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 70 g de farine
- 4 g de levure chimique
- 30 g de lait (végétal ou non)
- 1 pincée de sel

Astuce : plus ta banane est mûre, plus tes pancakes seront sucrés naturellement.

Instructions

- Écrase la banane dans un bol jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- Ajoute l'œuf et mélange.
- Incorpore la farine, la levure, le sel et le lait.
- Mélange juste assez pour obtenir une pâte homogène (ne pas trop travailler).
- Fais chauffer une poêle légèrement huilée.
- Verse de petites louches de pâte.
- Fais cuire environ 1 minute de chaque côté jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

Résultat : des pancakes à la banane moelleux, légers et rapides, parfaits pour toute la famille.



Conservation :

Les pancakes à la banane se conservent à température ambiante 6 à 8 heures, au réfrigérateur pendant 2 jours et même au congélateur jusqu'à 2 mois

Astuce : congèle-les à plat pour éviter qu'ils collent entre eux.