

Say yay !



Pancake Day



PANCAKES A LA COMPOTE DE POMME

Ingrédients

Pour 8 pancakes

80 gr de compote de pomme (sans sucre ajouté)

60 gr de farine au choix 1 oeuf

35 gr de lait 1 cc de levure chimique



Préparation



Mélanger tous les ingrédients.

Une fois la pâte lisse et homogène, faire chauffer la poêle.

A l'aide d'un pinceau, étaler un peu d'huile de coco.

Cuire vos pancakes.

Sans sucre, sans matière grasse (environ 55 calories l'unité).

Pour la farine, j'ai opté pour une version sans gluten avec 30 gr de farine de sorgho (indice glycémique modéré) et 30 gr de farine de lupin (indice glycémique faible).

Pour le lait, j'ai opté pour du lait d'amande sans sucre.

Les huiles saturées comme l'huile de coco sont stables lorsqu'on les chauffe. Pour la cuisson, vous pouvez donc opter pour l'huile d'olive, l'huile d'arachide, l'huile de coco, l'huile de noisette, l'huile de tournesol oléique (forte proportion d'acides gras monoinsaturés).



PANCAKES LEGERS AU FROMAGE BLANC

Ingrédients

Environ 70 kcal par unité (10 - 15 selon leur taille)

2 oeufs entiers

200 gr de yaourt ou fromage blanc

150 gr de farine au choix

1 sachet de sucre vanillé (optionnel)

1/2 sachet de levure chimique



Préparation



Mélanger les œufs avec la vanille puis ajouter le fromage blanc et mélanger le tout.

Ajouter un peu d'arôme vanille puis la farine au fur et à mesure.

Ajouter la levure chimique.

On peut également ajouter quelques pépites de chocolat dans la pâte.

Faire des tas avec une cuillère sur une poêle anti adhésive ou légèrement huilée sur feu doux et retourner les pancakes quand les bulles se forment sur le dessus puis faire cuire l'autre face.

Garnir selon ses envies et déguster !

Vous pouvez ajouter une poignée de pépites de chocolat (optionnel).

Pour cette recette, j'ai opté pour 200 gr de yaourt au soja.

Pour une version sans lactose, vous pouvez également opter pour du fromage blanc de brebis.



FLUFFY BANANA PANCAKES

Ingédients

1 banane

5 CS de farine

2 oeufs

1 cac de levure chimique



Préparation



A l'aide d'une fourchette, écraser et réduire la banane en purée. Mélanger cette purée avec les 2 jaunes d'oeuf.

Ajouter la farine et la levure chimique puis mélanger.

Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation puis remuer à l'aide d'une maryse ou cuillère en bois pour ne pas casser les blancs.

Faire chauffer une poêle anti-adhésive.

Lorsque la poêle est bien chaude, déposez une louche de pâte d'un centimètre d'épaisseur.

Cuire le pancake 1 à 2 minute environ de chaque côté.

Déguster !!

Recette sans sucre ni matière grasse ajoutée.

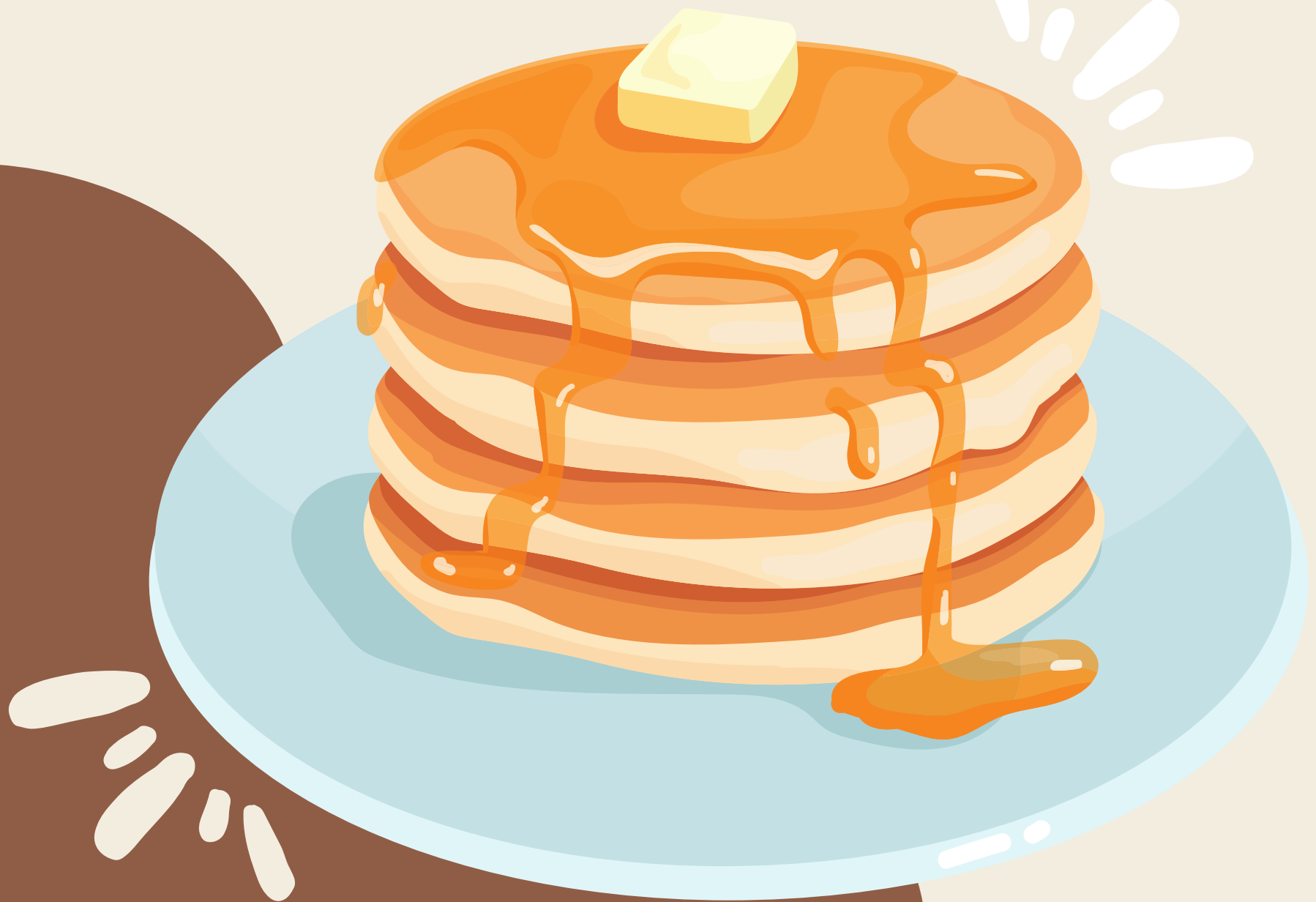
Si votre poêle n'est pas anti adhésive, badigeonnez-la légèrement avec un pinceau d'huile de coco ou d'huile de tournesol.

Utiliser une banane bien mûre (banane dont la peau présente des taches noires sur la peau).

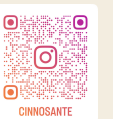
Pour le topping, j'ai opté pour du chocolat noir fondu.

Happy Pancake Day

Le Pancake day vient à l'origine d'une fête païenne pour célébrer l'arrivée du printemps. Aujourd'hui, cette fête est surtout l'occasion de s'amuser lors des courses au pancake (ou pancake races), qui sont particulièrement populaires à Londres. Les pancakes se mangent généralement sucrés avec du sirop d'érable, de la confiture ou salés avec des œufs et du bacon ou encore du fromage.



Retrouvez moi sur
instagram



CINNOANTE