



Les Recettes

de Pancakes Santé d'Aromarie

*Marie-Noëlle Bouïssy - Aromarie
Naturopathe*

06 33 60 84 53

www.aromarie-naturo.com

Pancakes au son d'avoine à la cannelle

Mélanger 2 œufs avec 250 ml de lait ribot ou végétal, 100 g de son d'avoine, 80 g de farine, 1 sachet de levure et de la cannelle râpée.
Puis faire cuire les pancakes à la poêle.



American Pancakes



Mélanger 120 g de farine T65 avec 2 c à café de levure, 2 c à soupe de sucre et 1 pincée de sel.
A part mélanger 240 ml de lait ou « buttermilk » (lait ribot) avec 2 c à soupe d'huile ou de beurre fondu et 1 gros œuf.
Mélanger les 2 puis faire cuire à la poêle.

Pancakes à la ricotta et à l'orange

Mélanger 150 g de farine T80 avec 2 c à soupe de sucre complet, 1 pincée de sel et 1 c à café de bicarbonate.

Dans un blender mixer ensemble :
240 ml de lait ribot, 1 ricotta de 250 g, 1 jaune d'œuf et le zeste et le jus d'une orange bio.

Et mélanger avec le sec.

Battre le blanc d'œuf en neige, puis l'incorporer à la préparation.
Enfin faire cuire les pancakes à la poêle.





Pancakes sans farine express

Dans un blender mixer ensemble :

2 gros œufs,

2 bananes

1 c à soupe de beurre de cacahuète ou purée d'amandes ou de noisettes

Et 1 pincée de cannelle ou de vanille en poudre.

Faire cuire comme d'habitude à la poêle.

Pancakes au yaourt, au citron et aux graines de pavot

Mélanger 180 g de farine complète, 1 pincée de sel, 2 c à café de levure et 2 c à soupe de sucre.

A part mélanger 250 ml de lait végétal, 1 yaourt à la grecque, le zeste et le jus d'un citron, 1 c à soupe d'huile, 2 œufs et 2 c à soupe de graines de pavot.

Mélanger les 2, et faire cuire les pancakes à la poêle.



Petite recette rapide de pancakes du matin



Dans un blender mixer 1 banane, 200 ml de lait ribot ou végétal, 80 g de farine, 1 c à café de levure, 1 pincée de sel et 1 œuf.

Faire cuire à la poêle.

Pancakes banane-coco

Mélanger 1 banane écrasée avec 1 œuf et 1 c à soupe de sucre complet.

Ajouter 100 ml de lait de coco, 60 g de farine et 1 c à café de levure.

Faire cuire comme d'habitude à la poêle.



Pancakes au potiron

Faire cuire à la vapeur du potiron pour obtenir 250 g de purée.

Mélanger avec 100 g de farine T65, 2 œufs, 120 ml de lait d'amande, ½ c à café de levure et 1 c à café de mélange pain d'épices.

Mixer pour obtenir une pâte lisse.

Faire cuire à la poêle.



Pancakes légers à la compote



Mélanger 100 g de farine de riz complet avec 50 g de farine T65, 1 c à café de levure, 150 ml de lait de riz ou de noisettes, 160 g de compote de pommes sans sucre ajouté et ½ c à café de vanille en poudre.

Bien mixer et faire cuire à la poêle.

Pancakes super faciles au fromage blanc sans sucre

Mélanger 100 g de fromage blanc avec 1 œuf et 100 ml de lait végétal ou ribot.

Puis ajouter 45 g de farine, 40 g de son d'avoine et 1 c à café de bicarbonate.

Bien battre et faire cuire à la poêle. A déguster sucrés ou salés.



Pancakes sans farine au miel



Mélanger 1 grosse banane mûre écrasée avec 70 g de poudre d'amande, 3 gros œufs ou 4 moyens et 1 c à soupe de miel. Mixer pour obtenir une préparation lisse et faire cuire à la poêle.