AROMANUTRI
Isabelle AMAT – Praticienne en Naturopathie
● Nutrition ● Micronutrition ● Aromathérapie ● Cupping (ventouses) ●

06.50.57.29.86
www.aromanutri.fr
isabelle@aromanutri.fr

Un petit déjeuner « santé », une recette d'une grande facilité

PANCAKES

ASTUCES

Sucré ou salé, La recette peut être adaptée selon vos préférences gustatives…
Farine de coco, châtaigne, quinoa, riz complet, sarrasin, blé complet (sauf si sans gluten) …
Lait d'amande, de soja, de coco, de noisette, d'épeautre …
Les œufs peuvent être remplacés par de l'eau de pois chiche, de la compote ou ½ banane

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 ml de lait végétal pour la version sucrée ou de l'eau pour la version salé (moitié eau plate moitié eau gazeuse)
- 1 sachet de sucre vanillé ou une c. à café d'extrait de vanille
- 125 g de farine au choix selon sucré ou salé
- 1 c. à café de levure (ou de bicarbonate)
- 1 c. à café de tégument de psyllium blond
- 1 pincée de sel
- huile olive pour la cuisson si salé huile coco si sucré

- Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs : farine, levure, 1 pincée de sel et un sachet de sucre vanillé, psyllium
- Dans un autre bol, mélangez les 2 jaunes d'œufs avec le lait ou l'eau et le miel puis ajoutez aux ingrédients secs en mélangeant, vous obtenez une texture de pâte bien épaisse, laissez reposer 15 à 30 minutes
- Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation (c'est le secret de pancakes ultra moelleux)
- Faites cuire dans une petite poêle huilée et chaude 1 minute de chaque côté
- Le bord doit être doré, et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de retourner le pancake !

⇒ La recette peut être plus rapide si toutefois on ne laisse pas reposer. Ce sera plus gonflé si la pâte pause un peu mais le goût est identique

Au moment de servir ajouter des fruits, du miel, du chocolat noir pour la version sucrée, ou du saumon, du houmous, du fromage pour la version salée

Bonne dégustation !