

## ... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 14 mai

### Pancake banane (sans gluten ni lait)

*Ingrédients : (4 gros ou 8 petits pancakes)*

- 2 bananes très mûres
- 75 g de farine de sarrasin ou de riz demi-complet
- 50 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 200 ml de lait végétal (soja, amande, coco...)
- Huile de coco (pour la cuisson)



*Préparation :*

- Écraser les bananes et mélanger le tout, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse mais assez liquide.
- Faire chauffer la poêle à feu fort avec un peu d'huile de coco. Verser une bonne louche de pâte dedans, l'étaler un peu en tournant la poêle et laisser cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent à la surface (ça prend quelques minutes).
- Avec une spatule en bois, retourner le pancake et laisser dorer l'autre face 2 à 3 minutes.
- Ne pas hésiter à baisser un peu le feu au bout d'un ou deux pancakes pour ne pas les cramer.
- À déguster chaud, tiède ou froid, nature ou recouvert d'une fine couche de purée d'oléagineux (purée de cacahuètes, d'amandes...), de compote sans sucres ajoutés, de coulis de fruits...



**BON REGAL !**