

Pancakes au sarrasin et bleuets (faible en FODMAP)



Cette recette aux bleuets est parfaite pour apporter en collation et se mange très bien froid. Vous pouvez également congeler ces pancakes et les réchauffer dans le grille-pain pour une version chaude. Tartiné avec du beurre d'arachide naturel et des rondelles de bananes, vous aurez alors un déjeuner ou une collation plus soutenante.

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 120

Lipides 6

Glucides 13

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 30

Ingrédients

- 2 bananes mûres, en purée
- 3 œufs, de calibre gros
- 175 ml (¾ tasse) de boisson végétal
- 125 ml (½ tasse) de farine de sarrasin

- 60 ml (¼ tasse) de farine d'amande
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvres
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpé non sucré
- 125 ml (½ tasse) de bleuets congelés
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- Huile de noix de coco, pour la cuisson

Note : Libre à vous d'aromatiser la recette avec ce que vous avez sous la main, zeste d'orange, cannelle, essence de caramel, etc.

Vous pouvez changer les bleuets congelés par d'autres petits fruits frais ou congelés.

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients liquides, puis ajouter les éléments secs. Bien mélanger. À la toute fin, ajouter les bleuets et les pépites de chocolat (si désiré).
2. Huiler légèrement une petite poêle antiadhésive et mettre le 1/10 de la préparation, soit environ une louche de ½ tasse, pour former de petites crêpes.
3. Laisser cuire environ 1 minutes ou jusqu'à ce qu'il se forme de petites bulles à la surface et retourner. Cuire encore environ 1 min puis retirer de la poêle.
4. Répéter l'étape 2 et 3 jusqu'à terminer la préparation.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un sac hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec