

Pancakes salés aux légumes

Envie de faire changement des petits déjeuners classiques? Cette recette de pancakes salés est parfaite pour vous. Savoureux, pleins de légumes et faciles à préparer, ils sont idéaux pour vos brunchs de fin de semaine ou à préparer à l'avance! Conservez-les au frigidaire ou au congélateur et réchauffez-les rapidement pour un déjeuner complet lors de vos matins pressés. Osez également les déguster au dîner et au souper en y ajoutant une source de protéine aux choix, tels que des tranches de saumon fumé ou des oeufs miroirs. Bon appétit!

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 3



Nutrition Facts (per serving)

Calories 386 kcal

Lipides 17 g

Glucides 43 g

Fibres 5 g

Protéines 15 g

Sodium 130 mg



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis

Nutritionniste - Diététiste à Québec