RECETTE

Pancakes à la banane



TUTORAT RENNAIS

Breakfast

Préparation: 5 min
Cuisson: 5 min

≈ 0,75 €

Ingrédients :

-> Réalisation de 4 pancakes

- 1 banane mûre,
- 1 oeuf,
- 7 c.à.s de farine,
- 2 c.à.s de lait,
- 1 pincée de levure chimique,
- Huile d'olive / Beurre pour graisser votre poêle.

Matériel :

- 1 poêle,
- 1 saladier,
- 1 spatule,
- 1 c.à.s + 1 fourchette.



Préparation :

1. Epluchez la banane et écrasez-là à l'aide d'une fourchette dans votre saladier.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez.
3. Ajoutez 7 c.à.s de farine et une pincée de levure chimique puis mélangez.
4. Versez 2 c.à.s de lait et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.
5. Transférez la pâte dans votre poêle graissée, à feu moyen, à l'aide d'une cuillère à soupe; en formant 4 pancakes.
6. Une fois que des bulles apparaissent, retournez-les.
7. Attendez que l'autre côté soit doré puis régalez-vous !

Variante: Avec un peu de cannelle ou d'arôme vanille ajoutés à l'étape 3 , c'est délicieux !