

Des vers pour ...

SEM 24 du 09 au 14 juin 2025



PANCAKES

POUR 8 PANCAKES

- ♦ 75 g de farine de blé T150 (ou de farine de sarrasin pour une version sans gluten)
- ♦ 1 c. à café de levure chimique
- ♦ 140 g de boisson végétale sans sucres ajoutés (cajou, coco, amande, soja...)
- ♦ 1 œuf
- ♦ 90 g de compote de pommes
- ♦ 50 g de myrtilles ou 30 g de pépites de chocolat à 70 % de cacao
- ♦ Huile de coco ou graisse de canard

Mélangez la farine avec la levure. Versez la boisson végétale et fouettez. Ajoutez l'œuf et la compote, puis fouettez de nouveau. Finissez par les myrtilles ou les pépites de chocolat.

Faites cuire les pancakes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile de coco ou un peu de graisse de canard. Retournez-les à mi-cuisson avec une large spatule. Dégustez-les nature ou, si besoin, avec un filet de miel d'acacia.

La graisse de canard contient des oméga-9, des graisses plus saines que le beurre. On peut la chauffer sans risque. Son goût est assez neutre. Je ne parle pas ici de la graisse qui accompagne le confit de canard, mais bien de la graisse de canard seule, vendue en bocal en verre (en grande surface).



« Assumer son histoire et s'aimer à travers ce processus est la chose la plus courageuse que l'on puisse faire. »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr