

Pancakes fluffy à la banane



QUANTITÉ

8 pancakes



PREPARATION

10 minutes



REPOS

10 minutes



CUISSON

10 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 banane bien mûre (plus elle est mûre mieux c'est)
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de lait (animal ou végétal) - quantité à adapter selon l'état de "mûrissage" de la banane
- 55g de farine de blé
- 10g de farine de coco (si vous n'en avez pas, remplacer par 10g de farine de blé)
- 2 cuillère à soupe de sucre de coco (à défaut, du sucre de canne)
- 1/2 sachet de levure chimique



Dans un saladier, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez tous les autres ingrédients (dans l'ordre) et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Si vous pouvez, laissez reposer la pâte un dizaine de minutes (si vous êtes trop gourmands et impatients, vous pouvez les faire cuire tout de suite).

Généralement, je laisse la pâte reposée toute la nuit (pour gagner du temps le matin) et ça ne pose aucun soucis (juste un léger changement de couleur de la pâte mais qui n'altère en rien le goût).

Faites chauffer une poêle à feu moyen/vif.

Huilez/beurrez légèrement la poêle (avec de l'huile de coco, c'est top car ça apporte un petit goût de coco en plus).

Formez des petits ronds de pâtes, laissez cuire 1 à 2 minutes puis retournez et laissez à nouveau cuire 1 à 2 minutes (surveillez bien la cuisson car ça peut aller très vite).

Et maintenant, y'a plus qu'à tartiner ce que vous souhaitez dessus... ou pas.