

**PANCAKES AU POTIMARRON** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de purée de potimarron
- 2 oeufs
- 40 grammes de farine de blé complète ou semi-complète
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par battre les oeufs avec la purée de potimarron et le miel.
- 2° Rajoutez ensuite la farine et la levure et mélanger à nouveau.
- 3° Dans une poêle légèrement huilée , à feu moyen à doux déposez des ronds de pâtes. Lorsque des bulles commencent à former à la surface retourner les pancakes et laissez cuire à couvert 2/3 minutes supplémentaires.
- 4° A déguster avec un peu de miel, cannelle, ou divers fruits (raisin, banane, kiwi...)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [253 g]	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	347 kcal	17 %
PROTÉINES	7 g	18 g	36 %
GLUCIDES	17 g	43 g	16 %
SUCRES	5 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	165 mg	417 mg	17 %