



PANCAKES BANANE ET MYRTILLES

 10 minutes 15 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités grandes de banane, pulpe, crue (810 g)
- 250 grammes de myrtille, crue
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Épluchez les bananes et écrasez-les dans un bol à l'aide d'une fourchette. 2. Ajoutez les oeufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse (vous pouvez passer la préparation au mixeur). 3. Ajoutez la farine, la levure et le lait puis mélangez à nouveau. 4. Rajoutez 200g de myrtilles et remuez le tout. 5. Sur une poêle à crêpes, faites fondre une noisette de beurre et mettez à cuire les pancakes environ 1 minute de chaque côté. Rajoutez du beurre si la poêle commence à accrocher. 6. Empilez vos pancakes sur une assiette et rajoutez les myrtilles fraîches restantes avant de passer à la dégustation.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (98 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	124 kcal	6 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	22 g	22 g	8 %
SUCRES	11 g	10 g	12 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	103 mg	101 mg	4 %