



PANCAKES À LA COURGE

 12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 230 grammes de courge, purée
- 1/2 unité moyenne de fromage de chèvre bûche (80 g)
- 160 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 1 pot moyen de fromage frais (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, fouettez les œufs avec la purée de butternut, le fromage émietté, la pincée de sel et de poivre.
- 2° Ajoutez la farine et la levure. Mélangez sans trop travailler la pâte.
- 3° Faites cuire les pancakes par petites quantités à la poêle, dans l'huile d'olive.
- 4° Couvrez la poêle quelques instants, puis retournez les pancakes.
- 5° Servez-les tartinés d'un peu de fromage frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (58 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	98 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	5 g	11 %
GLUCIDES	19 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	1 g	2 %
LIPIDES	7 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	5 %
SODIUM	473 mg	273 mg	11 %