

**PANCAKE HEALTHY** 10 minutes 12 heures 29.6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 cuillère à soupe de sucre blanc (10 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 pincée de sel blanc alimentaire
- 180 grammes de farine de châtaigne

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Dans un saladier, mélangez la farine de châtaigne (ou flocons d'avoine), le lait, le sucre et la pincée de sel
- 2° Dans un autre récipient, battre l'oeuf en omelette.
- 3° L'incorporez au mélange précédent (Vous pouvez rajouter une touche de vanille liquide ou en gousse )
- 4° Filmez de cellophane et laissez reposer au frais toute la nuit (12H). Faire chauffer une poêle antiadhésive et faites cuire 2 min par face les pancakes (apparition de minis bulles :) Accompagnement: confiture, sucre en poudre, miel, fruits, sirop d'érable, crème de marron, chocolat... selon vos goûts

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR 2 PORTIONS (50 g) | % AR  |
|---------------------|-----------|-----------------------|-------|
| ÉNERGIE             | 35 kcal   | 17 kcal               | 1 %   |
| PROTÉINES           | 4 g       | 2 g                   | 4 %   |
| GLUCIDES            | 21 g      | 11 g                  | 4 %   |
| SUCRES              | 4 g       | 2 g                   | 2 %   |
| LIPIDES             | 2 g       | 1 g                   | 2 %   |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 0 g                   | 2 %   |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 2 g                   | 6 %   |
| SODIUM              | 5308 mg   | 2654 mg               | 111 % |