Welter Ketty
Diététicien · 499502177

PANCAKE DE PETITS POIS À LA MENTHE ET AU FROMAGE

Un pancake au petit pois comme une galette salée au fromage. Il est possible dans cette recette de substituer votre fromage frais avec du fromage de chèvre frais ou de la fêta.

15 minutes
35 minutes
11 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de petits pois
- 100 grammes de courgette
- 130 grammes de farine de blé T80
- 50 grammes saint moret
- 3 oeufs
- 8 grammes de menthe, fraîche
- 4 grammes levure chimique
- sel
- curry
- gingembre poudre
- Graine de fenouil en poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Lavez la courgette. Puis dans un blender versez les petits-pois cuits, les feuilles de menthe (ajustez en fonction de vos goûts) fraiche et la courgette coupée en morceaux.
2° Ajoutez ensuite le sel et les épices soit le curry, cumin, gingembre et le fenouil. Versez également les œufs. Mixez une première fois jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3° Puis ajoutez la farine, la levure et le fromage frais. Mixez de nouveau la préparation jusqu'à ce que votre appareil soit bien homogène.
4° Dans une poêle chaude et huilée si besoin, versez l'équivalent de 2 cuillères à soupe dans un emporte-pièce préalablement huilé. Puis soulevez-le. Ceci vous aidera à avoir des pancakes bien ronds.
5° Une fois que le pancake se décolle, retournez-le. Et ainsi de suite, jusqu'à épuisement de la préparation.
6° Servez ces pancakes salés en accompagnement de vos poissons blancs et volailles.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (59 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	68 kcal	3 %
PROTÉINES	8 g	5 g	9 %
GLUCIDES	18 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	190 mg	112 mg	5 %