



DÉFI ALIMENTATION



PANCAKES À LA PATATE DOUCE



Pour 18 pancakes



20' préparation et 25' cuisson



Coût* : 5 €
soit 0,8 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 patate douce (400gr)
- 4 œufs bio
- 50 gr de farine T55
- 1/2 sachet de levure chimique
- 400 ml (40 cl) de lait
- Une pointe de piment
- Sel, poivre à convenance

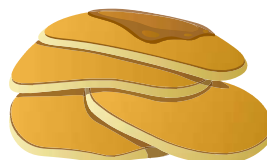
LES ATOUTS DE LA RECETTE

Les patates douces sont riches en **fibres** et rassasiantes.

Elles stabilisent la glycémie.

Elles sont aussi riches en Vit B6, B9, C et vit A.

LA PRÉPARATION



Épluchez la patate douce, **coupez-la** en dés et **faites-la cuire** à l'eau pendant 10 minutes.

Déposez les dés de patates douce dans le bol du blender (ou hachoir) avec les œufs, la farine, la levure et **mixez**.

Ajoutez le lait petit à petit et **ajoutez** le sel, le poivre et le piment.

Faites chauffer une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

Versez une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

Poursuivez avec le reste de la pâte.

Dégustez chaud avec de la salade verte.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte