



DÉFI ALIMENTATION



PANCAKES AUX ÉPINARDS



Pour 6 personnes



20' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,3 €
soit 0,7cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 300 gr d'épinards surgelés
- 1 œuf
- 100 gr de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait
- 30 gr de gruyère
- 1 oignon rouge
- Muscade, sel, poivre selon goût

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Apports en fibres par les épinards et en protéines par l'œuf et le fromage

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt
- 1 gousse d'ail
- 1 c-à-s de jus de citron
- Sel, poivre selon goût

LA PRÉPARATION



Dans un saladier, **mettre** la farine, la levure, **ajouter** l'œuf. Commencez à **remuer** avec un fouet ou une cuillère en bois, puis **ajouter** le lait petit à petit. **Rajouter** le gruyère. **Réserver**.

Hacher ou émincer l'oignon. **Préparer** les épinards selon les instructions sur l'emballage et hachez-les ou émincez-les grossièrement.

Ajouter l'oignon, les herbes, le sel, le poivre et les épinards à la préparation et **mélanger** l'ensemble des ingrédients.

Dans une poêle anti-adhésive chaude **cuire** des petits tas de pâte de chaque côté (environ 3/4 min). **Servir** chaud avec une salade ou une sauce au yaourt.

Pour la sauce yaourt : **Mélanger** ensemble tous les ingrédients.

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