

Pancakes à la banane & à la farine de sarrasin

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



4 minutes



2 personnes

INGRÉDIENTS

- 30 g de farine de sarrasin
- 30 g de farine de châtaignes
- 80 g de farine de riz
- 5 g de poudre à lever sans gluten (ou 1 pincée de bicarbonate)
- 2 œufs*
- 25 cl de boisson végétale (riz, amande*, millet)
- 1 c à s d'huile de coco

*peut contenir des allergènes

1. Dans un saladier, mélanger les farines et la poudre à lever.
2. Dans un bol, battre les œufs, la boisson végétale et l'huile de coco.
3. Couper la banane en rondelles et l'incorporer au mélange précédent à l'aide d'une fourchette : la préparation doit presque devenir crémeuse !
4. Verser dans le saladier contenant les farines et amalgamer le tout.
5. Cuire les pancakes 2 minutes sur chaque face et les déguster accompagnés d'une pâte à tartiner maison à la noisette !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69