

Pancakes aux fruits



Idée recette pour utiliser des fruits abimés et diminuer le gaspillage alimentaire



Ingédients

Pour 10 convives

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Huile tournesol
- 250 ml de lait
- 3 poires ou 3 pommes ou 3 bananes
- 50g Pépites de chocolat

Pour 6-8 convives

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Huile tournesol
- 250 ml de lait
- 2 poires ou 2 pommes ou 2 bananes
- 20g Pépites de chocolat

Préparation

- Dans un bol, mélanger la farine et la levure. Former un puits et ajouter les œufs et la pincée de sel.
- Mélanger en incorporant progressivement le lait pour obtenir une pâte bien lisse.
- Ajouter les fruits coupés en petits morceaux (ou la banane écrasée) et les pépites de chocolat.
- Dans une poêle ou sur une crêpe party, mettre une noisette de beurre à l'aide d'un essuie-tout. Verser ensuite une louche d'appareil.
- Cuire les pancakes à feu modéré pendant 2 min sur chaque face.
- Déguster tiède ou froid.

Savourez !



Fruits et légumes

