

# Pancakes à la banane {sans sucre et sans matière grasse} *par Cecilecooks*



Réalisation : 5 minutes

Repos : aucune

Cuisson : environ 2 minutes

Quantité : 6 pancakes

## **Ingrédients**

2 bananes très mûres (taille moyenne/grosse)

2 œufs

80 gr de farine

1 belle pincée de levure chimique

1 belle pincée de bicarbonate

1 belle pincée de sel

*facultatif* : fruits frais, noisettes ou amandes torréfiées, sirop d'érable, jus de citron

## **Procédé**

1 - Dans une assiette creuse, écraser les bananes à la fourchette jusqu'à obtenir une belle purée. Transférer la purée obtenue dans un cul de poule/saladier (pas trop gros) et ajouter les œufs. Fouetter énergiquement jusqu'à obtenir une préparation légèrement mousseuse. Réserver.

2 - Mélanger ensemble tous les produits secs : farine, levure, bicarbonate et sel. Ajouter ce mélange à celui de banane+œuf. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3 - Chauffer une poêle et la graisser légèrement (si nécessaire). Déposer 2 cuillères à soupe de pâte généreuses au centre de la poêle et étaler légèrement avec le dos de la cuillère pour former un joli disque. Cuire environ 1 minute sur cette face. Quand la pancake est gonflé et que les bords se tiennent, retourner le pancake et cuire à nouveau 1 minute.

**Attention** : plus les pancakes seront épais, plus la cuisson sera longue. Je ne vous conseille pas de faire des pancakes d'un diamètre supérieur à 10-12 cm, car au moment de les retourner vous risquerez de les casser. Je vous conseille même d'en faire des plus petits que les miens, autour de 8 cm de diamètre, ce qui est déjà très généreux au vu de l'épaisseur !

4 - Servir les pancakes chauds idéalement nature ou avec des fruits sur le dessus, de la chantilly, des éclats de fruits secs ou encore du sirop d'érable !



## Coup de fouet

- s'il reste des pancakes, vous pouvez les congeler. Pensez à bien les filmer et à intercaler une petite feuille de papier cuisson entre chaque crêpe pour pouvoir les séparer plus facilement par la suite.

- pour réchauffer les pancakes le lendemain ou après décongélation, le grille-pain fonctionne très bien.

- pour ceux qui ne sont pas amateurs de bananes, il y a sur le blog d'autres recettes de pancakes et c'est [ici - pancake](#) ou [ici - crêpe](#).