

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



Réalisation : 5 minutes
Repos : aucune
Cuisson : environ 2 minutes
Quantité : 6 à 8 pancakes

Ingrédients

120 gr de chair de kaki
2 œufs
80 gr de farine (et un peu plus)
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, prélever la chair kaki et écraser 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.

Attention : au besoin vous pouvez mixer la chair avec un mixeur plongeant. Attention à ne pas trop liquéfier la purée non plus.

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

Attention : au besoin rectifier la texture en ajoutant un peu plus de farine (le kaki est plus humide que la banane).

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 le 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.

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. A noter tout de même que la décongélation rend moins bien que lorsqu'on utilise des bananes. Les pancakes sont plus humides à l'intérieur... Quoi qu'il en soit, 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.