Pancakes à la banane

De petits pancakes épais et naturellement sucrés par la banane.

22 min | 3 portions | Facile

Ingrédients

150 g	Farine blanche de blé
2 piece	Banane
2 piece	Œuf
200 ml	Lait entier
8 g	Levure chimique
15 g	Beurre

Préparation

1. Écrasez les bananes et mélangez-les aux œufs et au lait.
2. Incorporez la farine et la levure sans trop travailler la pâte.
3. Cuisez des petites louches dans une poêle beurrée, 2 minutes par face.
   2 min

Conseils

Laissez reposer la pâte 10 minutes pour des pancakes plus gonflés.

Conservation

Se congèlent à plat, à réchauffer au grille-pain.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**379 kcal**
Protéines	**12,4 g**
Glucides	**60,4 g**
dont sucres	**13,4 g**
Lipides	**10,2 g**
dont saturés	**5,0 g**
Fibres	**3,4 g**
Sel	**0,9 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Œufs, Lait

A vérifier (allergènes non documentés) : Levure chimique.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Banane : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Œuf : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/pancakes-a-la-banane/