PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 3 MINUTES PAR PANCAKE | 6 PORTIONS

Pancakes à l'avoine

INGRÉDIENTS

- *1 ½ tasse de farine tout usage*
- *1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide*
- *2 c. à soupe de sucre*
- *1 c. à thé de crème de tartre*
- *½ c. à thé de bicarbonate de soude*
- *1 tasse de blancs d'œufs pasteurisés*
- *2 c. à soupe d'huile de canola*
- *1 c. à thé de vanille*
- *1 tasse de boisson de riz (non enrichie)*
- *1 c. à thé d'huile de canola*

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la crème de tartre et le bicarbonate de soude. Faire un puits au centre des ingrédients. Ajouter les blancs d'œufs, l'huile, la vanille et la moitié de la boisson de riz. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien incorporés. Ne pas trop mélanger. Ajouter le reste de la boisson de riz et mélanger.
2. Badigeonner une poêle antiadhésive avec 1 c. à thé d'huile. Chauffer à feu moyen. Verser ¼ tasse de préparation à pancake au centre de la poêle. Cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles d'air apparaissent. Retourner la pancake et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer dans une assiette ou une plaque de cuisson et réserver au four préchauffé à 200 °F.
3. Poursuivre avec le reste de la préparation. Ajouter de l'huile dans la poêle au besoin. Réduire le feu à moyen-doux si les pancakes deviennent trop dorées.
4. Servir avec un filet de miel et saupoudrer de cannelle.

Suggestions : Des pancakes, c'est génial parce qu'on peut les agrémenter selon nos goûts! On les transforme en multiples saveurs variées en ajoutant à la pâte des morceaux de pommes ou de pêches, des bleuets, des framboises ou encore des amandes tranchées. On peut aussi les garnir selon notre inspiration. Beurre d'arachide ou notre tartinade matinale à la page 5 sont les bienvenus!

Astuce : Si vous avez des pancakes en trop, n'hésitez pas à les congeler. Elles feront un délicieux déjeuner ou une excellente collation express!

Valeur nutritive

PAR PORTION :
2 pancakes

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. féculent+ 1 éq. protéine

Calories	**227 Kcal**
Protéines	**8 g**
Glucides	**41 g**
Fibres	**2.3 g**
Lipides	**2 g**
Gras saturés	**0 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**180 mg**
Potassium	**223 mg**
Phosphore	**117 mg**

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2021 / 2022. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2021 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca