Pas de souci si elles sont sans beurre, sans lait, sans œufs et allégées et qui a dit qu'il fallait manger des pancakes uniquement le matin … pour ma part c'est aussi sympa comme déjeuner accompagné de jeunes pousses, de graines germées sur un aïoli maison, ou encore avec du saumon ou un gravelax de carottes.
Parfait aussi pour un souper léger avec un humus de courgettes, de betteraves ou en version sucrées avec quelques fruits, un coulis.

Comment on fait ça ?
Patience, je te dévoile cela juste un peu plus bas…

Moi je suis une fan de mini crêpes salées ou sucrées, c'est tellement festif.
Sauf que je ne mange plus rien à base de farine de blé et donc il me faut des alternatives pour mes petits plaisirs.

Cette recette est facile à faire et peut être décliné de plus d'une manière, je connais certains gourmands qui mettent même de la tartinade noisette/chocolat à fondre sur les leurs…il parait que c'est miami à s'en lécher les doigts !
Non, non il ne s'agit pas de moi ! Et toi c'est comment que tu les préfères ?

N'oublie de me partager ta version ou ta recette maison pour que nous puissions tous en profiter. Je me réjouis de te lire.

Aujourd'hui je te propose donc une version de pancake 100% végan et sans gluten à base de farine de noix de coco et graines de chia (en lieu et place des œufs).



Cette farine est peu connue et pourtant riche de bienfaits, on la trouve très facilement et n'est pas chère non plus à l'achat. La farine de coco compte parmi les aliments riches en fibres, et elle se classe facilement dans le top 10 !
Elle est très riche en protéines (17,5 g pour 100 g) et pauvre en glucides (21,8 g pour 100

g).
Elle apporte donc presque 2 fois plus de protéines que la farine de blé, et elle est 100 % sans gluten, et pour ma part ce qui est encore plus important c'est qu'elle a *3 fois moins de glucide.*

Pancakes à la noix de coco et graines de chia

Préparation : 5 min / 2 personnes ou 1 bonne portion

Ingrédients

- 1 c.soupe de chia + 3 c. soupe d'eau pour remplacer un 1 œuf
- 25 g de farine de noix de coco
- 25 g poudre d'amande (ou coco râpée pour un tout coco)
- 2 g de levure chimique
- 2 à 4 c. à s. de lait de coco ou de lait végétal selon besoin
- 20 g d'huile de coco ou huile neutre

Préparation :

1. Dans un bol mettre les graines de chia + les 3 c. soupe d'eau et laisser poser 15 mn effet gélifié.
2. Dans un récipient mélanger tous les ingrédients en remuant énergiquement sauf l'huile de coco.
3. Dans une poêle mettre un peu d'huile de coco avant de faire dorer chaque pancake.
4. A déguster avec un coulis de fruits, de la poudre de cannelle, des rondelles de banane, en version salée avec fromage râpé ou autres

Miami, vous m'en direz des nouvelles.

Passer de bons moments en cuisine, ce faire plaisir ça c'est la Santé !
Prenez soin de vous et bon week-end !

Besoin d'une touche de créativité, apprendre à cuisiner Santé ? C'est par ici
wendyg@vivaveg.ch