

Pancake à la banane

ingrédients

50 gr de flocon d'avoine

1 blanc d'œuf

1 banane

15 ml de lait végétal aux choix

1 œuf

Broyez les flocons d'avoine, pour en faire une farine ajoutez les blancs d'œuf, le lait végétal (lait d'amande, plus digeste), puis mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Versez vos pancakes sur une poêle chaude, faites-les cuire recto-verso, et vous les agrémentez selon votre goût (sirop d'érable, miel, fruits)

Attention à la cuisson dès que le pancake peut se décoller, retournez-le sous peine d'avoir un pancake trop sec.

Astuces cuisiner moins gras

Côté Salé :

Les crèmes végétales de céréales, de riz, d'avoine, de soja ou d'épautre remplacent la crème fraîche dans les préparations de types quiches, gratins, flans, clafoutis. On en met dans les mêmes quantités indiquées pour la crème fraîche.

Le bacon : 2 à 3% de MG moins gras que les lardons 22% de MG, on l'intègre dans les quiche lorraine ou pâtes à la carbonara.

Le chou-fleur: à utiliser pour une pâte à tarte salée ultra light. Mixer les fleurettes, puis mélanger à de l'oeuf, un peu de yaourt, du sel, du poivre. On enfourne cette pâte à 200° pendant ½ heure. Excellente base pour les pizzas.

Côté Sucré:

L'Avocat : peut remplacer le beurre dans n'importe quelle préparation sucrée. En portion on en met moitié moins que le beurre.

La courgette ;après l'avoir mixer, il suffit de remplacer le poids du beurre de la recette par 80% de ce poids en courgette.

La Banane : une fois bien écrasée, elle devient onctueuse et remplace le beurre dans des proportions identiques. Toutefois réduire la quantité de sucre. Idéal pour les pancakes sans matière grasse et sans sucre.

Les épices & les herbes aromatiques: ajoutez à la place du beurre sur les légumes, idem pour la cannelle, le gingembre et la vanille facilitent le fait de mettre moins de matières grasses.

Vinaigrette allégée :

Le fromage blanc et le yaourt :1 cuillère à soupe d'huile, 1 yaourt et le jus d'1/2 citron.

Les jus d'agrumes: ajoutez le jus d'une orange ou d'un pamplemousse, idéal pour des carottes rapées, du chou rapée, mais aussi sur une salade de mâche ou de roquette.

La sauce soja: choisir une allégée en sel, mélanger 1 cuillère à café de moutarde avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Idéal avec les salades de pommes de terre ou de pâtes.