



Pancakes à la farine de châtaigne, banane et coulis de cassis

Ce qu'il faut :

- { Pour 12 à 15 pancakes }
- ✓ 65 g de farine de châtaigne
- ✓ 120 g de farine de blé complète
 - ✓ 40 g de son d'avoine
- ✓ 1 càs de poudre à lever
- ✓ 1 càc de bicarbonate de soude
- ✓ 1 càc de cannelle moulue
- ✓ 1 càc bombée de gomme de konjac
- ✓ 200 ml de lait de soja à la vanille
 - ✓ 50 g de tofu soyeux
 - ✓ 1 banane mûre
 - ✓ 1 pincée de sel
 - ✓ 2 oeufs
- { Le coulis de cassis }
- ✓ 200 g de cassis frais ou congelé
 - ✓ 40 g de sirop d'Agave
 - ✓ 1 càc de cannelle en poudre
 - ✓ 1 g de gomme de xanthane

Ensuite, comment faire ?

- Dans un grand plat, mélanger les farines, le son d'avoine, la poudre à lever, la bicarbonate de soude et la cannelle.
- Dans un bol, prélever 50 ml de lait de soja et y disperser la gomme de konjac.
- Mixer et laisser reposer pendant 5 minutes.
- Dans un blender, verser le lait de soja à la vanille et le tofu soyeux. Mixer le tout.
- Incorporer la banane mûre et mixer à nouveau. Transférer la pâte dans un plat.
- Ajouter les oeufs et la pincée de sel. Et fouetter vivement.
- Verser cette préparation ainsi que le mélange de lait-konjac sur le mélange des farines.
- Laisser reposer la pâte pendant 10 minutes, le temps de faire chauffer une poêle ou une poêle à blinis.
- Pendant ce temps, mixer les baies de cassis, le sirop d'Agave et la cannelle en poudre.
- Verser la gomme de xanthane sur les fruits mixés.
- Mixer encore une fois et ensuite, attendre 5 minutes en n'y touchant pas.
- Le coulis est épais et prêt à l'emploi.
- Huiler légèrement la poêle, prélever une petite louche de pâte à la fois et verser dans la poêle de manière à façon de petites crêpes si vous n'utilisez pas de poêle à blinis.
- Cuire pendant 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.
- Déguster les pancakes bien chauds nappés de coulis de cassis.