

PANCAKES A LA BANANE ET HOUMOUS D'AVOCAT

RECETTE SANS GLUTEN, SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PANCAKES

PANCAKES :

- 1 banane mûre
- 80 g farine de riz
- 35 g farine de sarrasin
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cas d'huile de coco vierge Bio
- 1 oeuf gros (ou 2 petits)
- 20 cl boisson végétale sans sucres au choix (amande, soja, riz etc.)

HOUMOUS :

- 500 g Pois chiches en conserve, préalablement égouttés
- 1 avocat bien mûr
- 1/2 jus de citron Bio
- 2 cuillères à soupe d'huile de Colza Bio de première pression à froid
- Quelques zestes de citron bio
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à café de purée de sésame complet
- Epices et aromates au choix (poivre, curry ou cumin, basilic frais, menthe etc.)

RÉALISATION

- Dans un bol, mélanger les farines et le bicarbonate de soude. Réserver.
- Dans un saladier, écraser la banane à la fourchette.
- Ajouter l'huile de coco et mélanger.
- Puis, ajouter les oeufs et battez le mélange à l'aide de la fourchette.
- Verser la boisson végétale et homogénéiser.
- Incorporer doucement le mélange de farines en 2 fois et bien mélanger au fouet pour éviter les grumeaux.
- Faire chauffer une poêle et réaliser de petits pancakes ronds.
- Puis, réserver sur une assiette.

- Réaliser le houmous en mélangeant tous les ingrédients. Puis mixer le tout dans un robot ou à l'aide d'un mixeur-plongeur. Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Déguster les pancakes tiédis avec le houmous d'avocat.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM