

# PANCAKES MOELLEUX à LA BANANE



Les pancakes ont vu le jour il y a plusieurs siècles, remontant à l'Antiquité où les Grecs et les Romains dégustaient déjà des galettes à base de farine, de lait et d'œufs. Mais ce n'est qu'en Amérique du Nord qu'ils ont pris la forme moelleuse et épaisse qu'on adore aujourd'hui.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
  - **Temps de cuisson:** 12 mins
  - **Portions:** 4
- 

## Ingredients

- 1 banane bien mûre
  - 1 œuf
  - 100 ml de lait (végétal ou animal)
  - 80 g de farine (blé, avoine ou riz)
  - 1/2 c. à café de levure chimique
  - 1 pincée de sel
  - Huile ou beurre pour la cuisson
- 

## Préparation

**Étape 1**

Écrase la banane dans un bol jusqu'à obtention d'une purée lisse.

**Étape 2**

Ajoute l'œuf, le lait, puis mélange. Incorpore ensuite la farine, la levure et la pincée de sel. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Étape 3**

Fais chauffer une poêle légèrement graissée à feu moyen. Verse une petite louche de pâte pour chaque pancake. Laisse cuire environ 1 à 2 minutes par face, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**Étape 4**

Sers chaud avec les toppings de ton choix : sirop d'érable, fruits frais, yaourt ou une touche de chocolat!