

La recette de la semaine

Pancake de patate douce



Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

15 + 3 min de cuisson

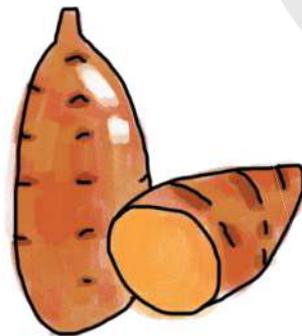


Matériel nécessaire :

- Saladier
- Poêle

Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 œufs
- 200ml de lait écrémé
- 160g de farine
- 2 cuillères à café de poudre à lever



• Préparation •

- Épluchez la patate douce et coupez-la en morceaux puis faites-la cuire dans l'eau bouillante pendant 15 minutes.
- Égouttez puis écrasez à la fourchette dans un bol.
- Dans un saladier battez les œufs, ajoutez la patate douce écrasée, le lait, la farine et la poudre à lever puis bien mélangez.
- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive puis versez-y une petite louche de pâte et faites cuire 1 à 2 min pour chaque côté.
- Dégustez, en version sucrée avec du miel ou de la confiture ou salée avec des œufs durs, de l'avocat, du fromage frais etc....