

# La recette de la semaine

## Pancake de patate douce



**Temps de préparation :**

20 minutes

**Temps de cuisson :**

15 + 3 min de cuisson

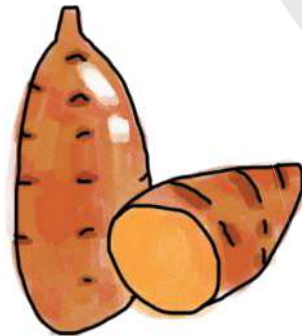


**Matériel nécessaire :**

- 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....