

Pancakes à la banane et à l'avoine adaptés à la glycémie

Des pancakes aux céréales complètes naturellement sucrés à la banane. Leur teneur élevée en fibres et en protéines aide à maintenir une glycémie stable tout au long de la matinée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min

Total: 25 min

Portions: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingrédients

flocons d'avoine à l'ancienne

eau chaude

huile de colza

cassonade

farine complète

farine blanche

levure chimique

bicarbonate de soude

sel

cannelle moulue

logifoodcoach.com/recipes/pancakes-banane-avoine-adaptés-glycémie

lait écrémé

yaourt nature 0%

banane mûre, écrasée

gros œuf

Instructions

Step 1

Versez l'eau chaude sur les flocons d'avoine dans un grand saladier et laissez-les tremper 2 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et crémeux. Incorporez l'huile de colza et la cassonade, puis mettez le mélange de côté pour qu'il refroidisse quelques minutes pendant que vous préparez les ingrédients secs.

Step 2

Fouettez ensemble les deux farines, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle moulue dans un saladier moyen séparé jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Cela garantit que les agents levants sont répartis uniformément dans le mélange de farine.

Step 3

Ajoutez le lait écrémé, le yaourt et la banane écrasée au mélange d'avoine refroidi, en remuant jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Cassez l'œuf et battez-le soigneusement dans les ingrédients humides jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces.

Step 4

Versez le mélange de farine dans le mélange d'avoine humide et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois. Mélangez juste assez pour que les ingrédients secs soient à peine humidifiés — quelques petits grumeaux ne posent pas de problème et trop mélanger donnera des pancakes durs.

Step 5

Chauffez une plaque ou une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Une fois la surface chaude, vaporisez légèrement d'huile si nécessaire. Versez environ 60 ml de pâte sur la plaque pour chaque pancake, en les espaçant d'environ 5 cm.

logifoodcoach.com/recipes/pancakes-banane-avoine-adaptés-glycemie

Step 6

Faites cuire les pancakes sans y toucher pendant 2 à 2,5 minutes jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur toute la surface et que les bords semblent pris et légèrement dorés. C'est le signal qu'ils sont prêts à être retournés.

Step 7

Utilisez une large spatule pour retourner chaque pancake avec précaution et faites cuire 2 à 3 minutes supplémentaires sur le deuxième côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur. Transférez les pancakes terminés dans une assiette chaude et répétez avec le reste de la pâte, en ajustant le feu si nécessaire pour éviter qu'ils ne brûlent.

Step 8

Servez les pancakes chauds, idéalement avec une garniture riche en protéines comme du yaourt grec ou une petite quantité de beurre de fruits à coque. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, mangez-les avec des œufs ou après avoir consommé des légumes ou des fruits à coque pour ralentir encore l'absorption du glucose. Chaque portion correspond à 3 pancakes moyens.