

# Pancakes multi-céréales pour une glycémie stable

Des pancakes riches en nutriments qui combinent des céréales complètes et des graines de lin pour créer un petit-déjeuner rassasiant qui ne fera pas grimper votre glycémie comme les versions à la farine blanche.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 70 min

Portions: 9

GL 12.8 / GI 51

## Ingrédients

**Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins** farine de blé complet

**Low GI (54), gluten-free ancient grain option** farine de millet

**Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control** farine d'orge

**Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber** farine de graines de lin (graines de lin moulues)

**Low-medium GI (55), adds soluble fiber** flocons d'avoine

**No glycemic impact, leavening agent** levure chimique

**Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia** miel

**No glycemic impact, adds moisture** huile neutre

**Low GI (34), protein-rich plant milk** lait de soja non sucré

**No glycemic impact, pure protein for satiety** blancs d'œufs, battus jusqu'à ce qu'ils soient mousseux

## Instructions

---

### Step 1

Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier : farine de blé complet, farine de millet, farine d'orge, graines de lin moulues, flocons d'avoine et levure chimique. Fouettez bien pour assurer une répartition uniforme et éliminer les grumeaux.

### Step 2

Dans un autre saladier moyen, fouettez ensemble les ingrédients liquides : allulose, huile d'avocat et lait de soja non sucré jusqu'à ce que l'édulcorant soit complètement dissous. Ajoutez les blancs d'œufs battus et incorporez-les délicatement pour conserver leur texture aérienne.

### Step 3

Creusez un puits au centre des ingrédients secs et versez-y le mélange liquide. Mélangez doucement avec une cuillère en bois ou une spatule juste jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés - la pâte doit rester légèrement grumeleuse. Trop mélanger donnera des pancakes durs et denses.

### Step 4

Couvrez le saladier de film alimentaire et réfrigérez pendant 30 minutes. Ce temps de repos permet aux céréales complètes de bien s'hydrater et à la levure chimique de s'activer, donnant des pancakes plus moelleux avec une meilleure texture.

### Step 5

Environ 10 minutes avant la cuisson, préchauffez votre four à 110°C et placez une grande plaque à l'intérieur pour garder les pancakes cuits au chaud. Chauffez une poêle antiadhésive ou une plancha à feu moyen et enduisez légèrement d'huile en spray ou d'une fine couche d'huile.

### Step 6

Versez environ 60 ml de pâte sur la poêle chaude pour chaque pancake, en les espaçant de 5 cm. Cuisez sans y toucher pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent à la surface et que les bords semblent pris et légèrement secs.

### Step 7

Retournez chaque pancake délicatement avec une large spatule et cuisez encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le deuxième côté soit doré. Transférez les pancakes cuits sur la plaque chaude dans le four pendant que vous terminez le reste de la pâte.

### Step 8

Servez immédiatement garni de fruits rouges frais, d'une cuillère de yaourt grec ou d'une légère pincée de cannelle. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagnez d'une source de protéines et évitez les sirops très sucrés - pensez à un filet de beurre de noix ou une compote de fruits sans sucre ajouté. Chaque portion correspond à 3 pancakes.