



- Dans un saladier, écrasez les bananes. Ajoutez le lait et remuez.
- Ajoutez la farine, la vanille, la poudre à lever et le sel. Mélangez rapidement sans trop travailler la pâte.
- Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle à feu vif. Quand la poêle est bien chaude, versez une petite louche de pâte. Baissez le feu sur feu moyen.
- Quand des petites bulles commencent à se former sur la surface de la pâte, vous pouvez retourner votre pancake à l'aide d'une spatule en inox. Poursuivez la cuisson +/- 1 mn sur l'autre face. Réservez le pancake sur une assiette.
- Renouvelez ces opérations jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
- Servez immédiatement ces pancakes à la banane avec quelques framboises et du sirop d'érable.



Utilisez deux poêles pour faire cuire plusieurs pancakes en même temps, ce sera beaucoup plus rapide !

Si vous ne mangez pas vos pancakes au fur et à mesure de leur cuisson, vous pouvez les conserver 1h à 2h00 sur une assiette recouverte d'un linge au-dessus d'un bain-marie.

Un ustensile pratique pour faire de beaux pancakes : le distributeur de pâte. Il vous permettra de doser votre pâte d'une manière plus précise. Consultez ma page « 30 ustensiles qui simplifient la vie » si vous ne connaissez pas cet ustensile.

Ingrédients pour 6 pers. :

Pour une douzaine de pancakes :

2 bananes mûres
480 ml de lait ribot (ou babeurre. C'est du lait fermenté. Vous en trouverez dans les boutiques bio ou les épiceries orientales, à défaut prenez du lait demi-écrémé)
1/2 c. à café de vanille en poudre
240 g de farine
2 c. à café de poudre à lever
20 g de beurre fondu pour la cuisson
2 pincées de sel
Sirop d'érable
100 g de framboises pour le dressage

Variantes :

Vous pouvez servir ces pancakes avec d'autres fruits : mûres, myrtilles, fraises, etc. en respectant les saisons !
Si vous n'aimez pas le sirop d'érable, mettez du miel ou de la confiture.

