

PANCAKES GOOD MOOD

Petit bonheur matinal : le petit-déjeuner. En ces moments de confinement, je ne sais pas chez toi, mais chez moi, on prend le temps de se préparer un bon petit-déjeuner, quelque chose qui nous fait plaisir.

En général, il commence par un jus de légumes fraîchement pressés, avec une pointe de gingembre et de curcuma frais pour l'immunité.

Ensuite, c'est très variable, mais ce matin, le mini sceptique avait très envie de pancakes. J'ai improvisé avec ce que j'avais et le résultat était assez satisfaisant. Et pour le garnir, j'ai préparé des petits légumes, du chou vert avec des oignons et de l'ail, puis une couche de saumon fumé et pour finir un oeuf sur le plat. Résultat à la hauteur de mes espérances, on s'est régalez.



Les pancakes

Les variantes sont nombreuses, j'ai pris ce que j'avais sous la main. Donc, voici ma version de la chose:

Pour une quinzaine de pièces :

100 gr de sarrasin ou de farine (j'ai simplement mixé le sarrasin et miracle, j'ai obtenu de la farine)

100 gr de flocon d'avoine mixés

1,5 banane

3 c à s d'huile d'olive

3 oeufs

1 c à c de poudre à lever

1 c à s de purée d'amande

De l'eau

Une pincée de sel



Place le sarrasin et les flocons d'avoine dans le blender et mixe finement. Ajoute tous les autres ingrédients et mixe le tout. Ajoute de l'eau petit à petit jusqu'à ce que tu obtiennes une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe.

Fais chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, et dépose des petits ronds de pâte. Fais cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

La garniture

J'ai simplement cuit du chou vert à feu doux, avec un gros oignon et j'ai ajouté une gousse d'ail pressée en fin de cuisson.

Puis, j'ai disposé des petits bouts de saumon fumé et un oeuf sur le plat par-dessus et le tour est joué!

Et chez toi, à quoi ressemblent les petits-déjeuners confinés ?