

## Mini pancakes riches en fer



*Découvrez notre recette astucieuse de mini-pancakes aux céréales pour bébé, une option polyvalente, savoureuse et nutritive qui plaira autant aux petits qu'aux grands. Faciles à préparer, ils deviendront vite un incontournable.*

*Une portion (1/6 de la recette) fournit 7 mg de fer (sans garniture). La portion peut être ajustée selon l'appétit.*

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 20 mini-pancakes

Nutrition Facts (per serving)

Calories 50

Lipides 2

Glucides 8

Fibres 1

Protéines 2

Sodium 35

### **Ingrédients**

- 1 œuf
- 375 ml à 500 ml (1 ½ à 2 tasses) de lait de vache, lait maternel ou préparation pour bébé (selon la texture désirée)

- 250 ml (1 tasse) de céréales pour bébé (version originale ou aromatisée, au goût)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Huile de canola\* (pour la cuisson)

## Préparation

1. Battre l'œuf dans un bol, puis ajouter progressivement le lait.
2. Dans un autre bol, mélanger la farine, les céréales pour bébé et la poudre à pâte.
3. Ajouter graduellement les ingrédients secs au mélange liquide en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Laisser reposer 10 minutes.
5. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y verser un filet d'huile de canola.
6. Déposer la pâte en petits cercles d'environ 2,5 cm (1 po) à l'aide d'une cuillère.
7. Lorsque des bulles se forment et que les pourtours sont cuits, retourner les pancakes.
8. Cuire 1 à 2 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Astuce : on souhaite obtenir une texture moelleuse et éviter une croûte trop croustillante, afin que les pancakes soient faciles à mâcher pour les bébés.*

## Idées de garniture

- Purée de fruits sans sucre ajouté
- Fruits frais (ajustez la taille selon le stade de développement de votre enfant)
- [Cretons maison](#)
- Banane écrasée
- Hummus
- Avocat

## Notes

Congeler à plat sur une plaque recouverte de papier parchemin, en séparant chaque pancake d'une couche de papier parchemin. Une fois gelés, transférer dans un contenant ou sac hermétique. Pour décongeler, chauffer au micro-ondes environ 15 secondes.

\*Dans le cas de cuisson de « pancakes » ou crêpes, il est préférable d'utiliser de l'huile de canola ou de l'huile végétale puisque ces huiles résistent mieux à la chaleur. Ainsi, il y a moins de chances que vos derniers mini-pancakes noircissent.

*Si vous servez les crêpes avec des fruits frais, adaptez leur grosseur selon le stade de développement de votre enfant pour une dégustation sécuritaire.*



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal