

Pancakes salés aux légumes



Envie de faire changement des petits déjeuners classiques? Cette recette de pancakes salés est parfaite pour vous. Savoureux, pleins de légumes et faciles à préparer, ils sont idéaux pour vos brunchs de fin de semaine ou à préparer à l'avance! Conservez-les au frigidaire ou au congélateur et réchauffez-les rapidement pour un déjeuner complet lors de vos matins pressés! Osez également les déguster au dîner et au souper en y ajoutant une source de protéine aux choix, tels que des tranches de saumon fumé ou des oeufs miroirs. Bon appétit!

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 386

Lipides 17

Glucides 43

Fibres 5

Protéines 15

Sodium 130

Ingrédients

Mélange à pancake:

- 1 courgette moyenne (environ 250 ml, 1 tasse) râpée, bien époncée
- 2 carottes moyennes (environ 250 ml, 1 tasse) râpées

- 125 ml (½ tasse) de poireau haché
- 3 œufs
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de persil séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- Poivre et sel, au goût

Garniture:

- 180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 1 oignon vert, haché finement

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients du mélange à pancake à l'aide d'un fouet.
2. Préchauffer une poêle à feu moyen.
3. Ajouter 5 ml (1 c. thé) d'huile. Déposer ½ tasse du mélange à pancake de façon à former un rond d'environ 10 cm de diamètre. Cuire 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le pancake soit bien doré.
4. Répéter l'étape précédente pour chaque pancake.
5. Servir garni de yogourt grec et d'oignon vert haché.

Notes

Se conserve 3 jours dans le réfrigérateur. Se congèle 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique. Pour un meilleur résultat, réchauffer au four à 350°F (175°C) pendant 5 minutes.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec