

Pancakes protéinés aux fraises



Redécouvrez le plaisir de cuisiner des pancakes maison avec cette version protéinée, simple à préparer et délicieusement réconfortante! Parfaite pour un déjeuner de week-end à la fois gourmand et rassasiant, elle vous aide à faire le plein d'énergie pour bien commencer la journée. Une recette approuvée par nos nutritionnistes, à savourer avec notre [confiture framboise et chia](#) pour une touche encore plus décadente!

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 9

Glucides 25

Fibres 4

Protéines 17

Sodium 110

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier (ou de farine de sarrasin pour un option sans gluten)
- 160 ml (? tasse) de farine d'amande
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de sel

- 125 ml (½ tasse) de blancs d’œufs
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 180 ml (¾ tasse) de lait hyperprotéiné 2% (de type NatrelPlus)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, coupées en dés, divisées
- Huile en vaporisateur, pour la cuisson
- Sirop d’érable, au goût, pour servir

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger la farine de blé entier, la farine d’amande, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, les blancs d’œufs, le yogourt grec, le lait hyperprotéiné et la vanille jusqu’à l’obtention d’une texture lisse et homogène.
3. Incorporer délicatement les ingrédients secs aux ingrédients liquides à l'aide d'une spatule. Mélanger juste assez pour humecter la pâte, sans trop travailler la préparation.
4. Intégrer délicatement 375 ml (1 ½ tasse) de fraises à la pâte en pliant à la spatule. Réserver le reste pour le service.
5. Chauffer un petit poêlon antiadhésif à feu moyen et y vaporiser un léger film d'huile.
6. Verser environ 60-80 ml (¼-½ tasse) de pâte par pancake. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu’à ce que de petites bulles se forment à la surface et que les bords commencent à prendre. Retourner et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, ou jusqu’à ce que le pancake soit bien doré. Répéter avec le reste de la pâte.
7. Servir les pancakes chauds, garnis du reste des fraises fraîches et d'un filet de sirop d’érable.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec