

Préparation

1

Faire cuire les légumes



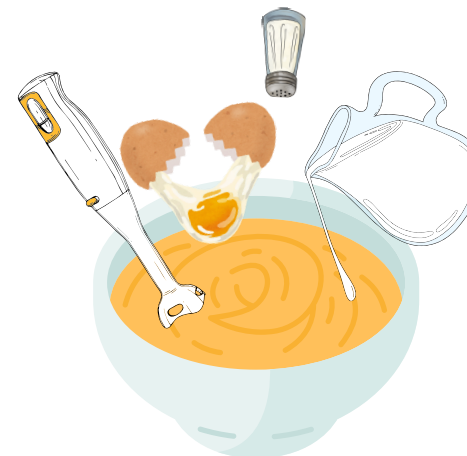
2

Réduire les légumes en purée



3

Mixer la purée avec les oeufs, le lait et une pincée de sel



4

Ajouter la farine, la levure et bien mélanger



5

Dans une poêle avec un peu d'huile ou de beurre, déposer une grosse cuillère de pâte.
Faire cuire les pancakes 3 minutes de chaque côté à feu moyen



4 pers.

20 min

PANCAKES AUX LÉGUMES

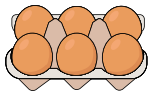
Ingrédients



200 g de légumes de saison



200 ml de lait



2 oeufs



1/2 sachet de levure chimique



150 g de farine



Sel