

# *Les pancakes à la patate douce de Fit et Gourmande*

---

## INGRÉDIENTS

*Pour 2 personnes :*

- 180 g. de purée de patates douces
- 2 œufs
- 40 g. de farine de grand épeautre
- 50 g. de farine de blé complet
- 25 g. de farine de lupin
- 70 ml. De lait végétal
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel

1. Faire cuire au four 2 patates douces pour une durée de 45 minutes à 1 heure selon leur taille. Les réduire en purée puis laisser tiédir. Enfin, peser la quantité indiquée de purée.

2. Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un récipient.

3. Faire chauffer une poêle huilée sur feu moyen. Disposer 1 à deux cuillère à soupe de pâte selon que vous souhaitez obtenir des blinis ou des pancakes. Lorsque des bulles se forment à la surface, retourner la pâte et laisser cuire quelques secondes supplémentaires.

*Note :* Si vous n'avez pas de farine de grand épeautre ou de farine de lupin, vous pouvez les remplacer par de la farine de blé complet.

---

*Le conseil de Fit et Gourmande :* Pour l'apéro, dégustez ces pancakes accompagnés d'une purée d'avocat ou d'un houmous ! Si vous préférez les servir au dîner, ou à l'heure du brunch, ils seront parfaits accompagnés d'avocat, de saumon fumé et d'un œuf mollet !