



PANCAKES DE BUTTERNUT

et son écrasé, œuf au plat et salade verte

OBJECTIFS :

RÉINTRODUCTION
LÉGUMES

RECETTE FACILE

INGRÉDIENTS :

300G DE
BUTTERNUT

100G DE FARINE

½ SACHET DE
LEVURE

1 ŒUF

150 ML DE LAIT

75G DE FETA

CIBOULETTE

HUILE DE
TOURNESOL

SEL ET POIVRE

PANCAKES DE BUTTERNUT

PRÉPARATION :

- Epluchez la butternut et coupez la en dés.
- Faites les cuire à la vapeur pendant 20mn jusqu'à ce que la chair soit tendre.

PRÉPAREZ LA PÂTE :

- Mélangez la farine et la levure. Ajoutez l'œuf, le lait, la ciboulette, la feta. Salez et poivrez. Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une texture la plus lisse possible.
- Incorporez les dés de butternut écrasés. Mélangez une dernière fois, puis laissez reposer pendant 15mn.
- Versez un filet d'huile dans un poêle placée sur feu moyen. Comptez une demi-louche de pâte par pancake. Lorsque des bulles se forment à la surface des pancakes, retournez les et poursuivez la cuisson 2 à 3mn. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Dressez 2-3 pancakes par assiette avec un petit écrasé de butternut à côté, un œuf au plat sur un pancake et un peu de salade verte vinaigrée.

VARIANTE :

- Remplacer le fromage par un autre.
- Varier les herbes aromatiques (menthe par exemple).
- Remplacer la butternut par du potimarron ou de la patate douce.



CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

✚ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
→ Sur le site Internet de l'afa

✚ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

✚ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT