

Recette de pancakes à la farine d'avoine



Pour 4 petits pancakes :

1 œuf

4 c à s pleines de farine

4 c à s pleines de lait (vache ou végétal)

1 pincée de levure

1/ Séparer le blanc du jaune de l'œuf. Battre le blanc en neige ferme et garder de côté.

2/ Mélanger le jaune avec la farine puis le lait et ajouter la levure. Une fois que le mélange est homogène, incorporer délicatement le blanc d'œuf monté en neige.

3/ Dans une petite poêle, déposer une petite noix de ghee ou d'huile de coco et faire cuire vos pancakes en déposant une petite dose de la préparation selon votre choix de diamètre.

Attendre 1 à 2 min de chaque côté à feu moyen pour la cuisson (des petits "trous" se dessinent dessus).

Bon appétit !



La farine d'avoine est particulièrement riche en fibres, rassasiante et amène un sentiment de satiété rapide. Elle possède un IG modéré qui rend la farine d'avoine un ingrédient intéressant pour le petit-déjeuner.

Même si elle est riche en glucides ses fibres allongent le temps de digestion, et limite le pic de glycémie. Dans le cadre de la prévention d'une résistance à l'insuline, d'un syndrome métabolique ou un diabète type II, elle sera très intéressante pour éviter les variations brusques de la glycémie. Pour les sportifs elle est aussi très souvent utilisée pour amener de l'énergie en continu.

L'avoine contient des fibres solubles, et notamment une grande quantité de bêta-glucanes, qui permettent de réduire le taux de cholestérol total et notamment le "mauvais cholestérol" (LDL).

Avec son effet rassasiant c'est une alliée pour la perte de poids dans le cadre d'une alimentation saine et variée.

