

# Pancakes aux flocons d'avoine

Bonjour à toutes et tous

Il y a des recettes qui ont pour moi le goût des vacances. Souvent trop longues à réaliser dans le flot quotidien, elles ne trouvent place que les jours de congés, quand on peut prendre le temps. C'est le cas des [gaufres](#), des beignets ou encore des pancakes (Note : les crêpes échappent à la règle car M. s'y colle).

Bref, les pancakes ont moins la côte chez nous que les crêpes, mais les plus petits gourmands n'hésitent pas à en réclamer de temps en temps quand je suis à la maison. De toutes les recettes testées, nous avons tous trois une préférence pour des pancakes aux flocons d'avoine. Le flocon d'avoine apporte également une saveur céréale maltée qui rehausse le goût de la préparation, permettant de les déguster nature ou pas. Ils ont pour nous le goût réconfortant des petits déjeuner en famille où l'on peut prendre son temps, et ne plus « tracer » comme au quotidien.

Alors que les vacances de printemps sont en cours, je voulais partager la recette de ces pancakes flocons d'avoine avec vous. Si vous ne les connaissez pas déjà peut être vous donneront-ils une idée de petit dej' qui change. Bonne journée





- PANCAKES -  
AUX FLOCONS D'AVOINE

# Recette : Pancakes flocons avoine

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

---

## Ingrédients

Pour 10-15 pancakes :

- 150 g de farine
- 150 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait
- 30 g de sucre (version sucrée) ou 1 bonne pincée de sel (version salée)
- 2 œufs (ou 1 gros)
- 1 cuillère à café de levure chimique

## Réalisation

- Dans un saladier, mélangez la farine, flocons d'avoine, levure chimique et sucre ou le sel.
- Battez les œufs en omelette avec le lait.
- Incorporez le mélange lait et œufs dans la préparation sèche. Mélangez bien afin homogénéiser.

- Si vous avez le temps, laissez reposer une demi heure
- Faites chauffer une poêle anti adhésive ou une crêperie. Huilez légèrement.
- Versez une petite louche de pâte et faites cuire vos pancakes 2-3 min sur une face, 1-2 minute sur l'autre.

Servez ces pancakes flocons avoine à température ambiante ou tièdes.

---

### **Astuces :**

- *A tartiner de ?* Ces pancakes très bons avec du miel.
  - *Variantes :* Remplacez les flocons d'avoine par un mélange de flocons de céréales.
  - Si vous utilisez du bicarbonate alimentaire à la place de la levure, ajoutez une bonne cuillère à soupe de jus de citron. Sans elle, vos pancakes ne lèveront pas.
-