

Pancake sans gluten ni produits laitiers au blender

Une envie soudaine de pancake sans gluten ni PLV bien sûr ? Et si je vous proposais aujourd'hui ma version de pancake sans gluten au [blender Extramix](#) ? Une version ultra rapide qui limite bien la vaisselle par la même occasion.

Pas besoin d'être un as de la spatule pour réaliser ces petites douceurs. Le [blender Extramix](#) a un programme spécifique pour la réalisation des pâtes, type pâte à crêpe, pâte à pancake, mais vous pourrez la réaliser avec un autre [blender puissant](#) en mixant 2 minutes à puissance élevée.

Vous n'avez pas de blender, pas de problème utilisez un bon vieux batteur ou votre fouet. La recette fonctionnera tout autant.

Vous pouvez réaliser cette pâte à pancake sans gluten en avance, par exemple le soir pour vos pancakes du petit déjeuner. Dans ce cas là je préfère la conserver au frais. Si vous avez un frigo assez grand, remettez le couvercle du blender et laissez la cuve du blender au réfrigérateur. Vous pourrez vous passer de louche et versez directement avec.

Vous pouvez ajouter des myrtilles pendant la cuisson de vos pancakes quand la pâte n'est pas encore tout à fait cuite. Vous pouvez de manière plus traditionnelle les napper de sirop d'érable, ajouter de la confiture ou de la [pâte à tartiner au chocolat](#) par dessus.

De manière plus originale vous pouvez faire une pile avec une [crème pâtissière vegan](#) étalée entre chaque pancake et réaliser un gâteau à étages.

Recette de pancake sans gluten ni lait

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio

Pancakes

#sansGluten

#sansLait



cuisine-saine.fr

Pour 12 aine de pancakes

Temps de préparation : 3 min

Temps de cuisson : 2 min

Ingrédients

- 250 ml de lait de noisettes
- 3 œufs
- Sel
- 50 g de sucre de canne blond
- 200 g de farine de riz
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- ½ cuil. à café de vanille en poudre

1. Pour faciliter le travail du blender on va commencer par mettre les ingrédients liquides. Versez le lait de noisettes dans le blender, puis cassez les œufs par-dessus.
2. Ajoutez une pincée de sel, le sucre de canne blond, la farine de riz et la farine de pois chiche.
3. J'utilise ici la farine de pois chiche pour faire un peu baisser l'index glycémique de la recette, mais ce n'est pas une obligation. Vous pouvez mettre uniquement de la farine de riz ou faire un autre mélange de votre choix (maïs, teff, quinoa, lupin).
4. Ajoutez le sachet de poudre à lever et la vanille en poudre.
5. Ensuite mixez le tout pendant 2 min environ, ou programme « pâte à crêpe ». Laissez reposer 10 à 15 minutes.
6. Faites chauffer votre crêpière à feu moyen, ajoutez un peu d'huile d'olive et versez un peu de pâte au milieu. Quand vous voyez que le pancake a gonflé et que des petites bulles se sont formées, retournez-le.
7. Vous voyez dans la vidéo une crêpière avec un revêtement sain, je vous parlerai bientôt des choix d'ustensiles de cuisson pour une cuisson saine.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Pancake sans gluten à la banane](#)

[Pancake à la betterave](#)