

# Pancakes aux flocons d'avoine express ~ 4 ingrédients {vegan, sans gluten}

Bonjour bonjour,

La chandeleur, c'est demain ! Et je sais que vous allez saisir cette occasion pour faire sauter les crêpes. Vous saisissez toutes les occasions de faire sauter les crêpes. Si je touchais 1 euro chaque fois que ma recette de [crêpes sans œuf ni lait](#) était consultée sur mon blog depuis sa parution, je pourrais aujourd'hui m'offrir un petit studio dans un quartier sympa de Paris. Véridique. Et c'est sans compter sur les réalisations de tête (vous êtes nombreux à la connaître par cœur !) et les duplications sur le site/compte Facebook ou Instagram d'une autre personne (je ne compte plus le nombre de plagiat dont ma recette de crêpes est victime chaque année, je suis las de ces combats...). Plus bas, après vous avoir livré le secret de mes délicieux pancakes aux flocons d'avoine, je vous expliquerai en quoi la création culinaire est indispensable pour moi, comment elle me porte et fait de moi une meilleure personne.

Comme je ne peux pas surpasser la recette de crêpes vegan (avec option sans gluten possible) que j'ai inventée en 2012 et publiée sur mon blog en 2013, je vous propose aujourd'hui de démarrer votre week-end (et les autres qui suivront, pourquoi pas !) avec des pancakes ultra rapides à préparer, avec 4 ingrédients seulement !! Rapides à confectionner, ultra digestes, ils sont réalisés à partir de purée de pommes (compote de pommes non sucrée), de petits flocons d'avoine que l'on peut choisir avec ou sans gluten, de bicarbonate

alimentaire ainsi qu'un peu de lait végétal. C'est tout. Le minimalisme s'invite à votre table aujourd'hui, et c'est tant mieux. Car le saviez-vous : moins on a de choix dans la vie, plus on est heureux (sur ce sujet, je vous recommande [Le Paradoxe du Choix](#) de Barry Schwartz – c'est une conférence Ted à visionner).



# Pancakes aux flocons d'avoine

## *Ingrédients pour 2 pancakes :*

- 100 g de purée de pommes (compote de pommes non sucrée)
- 80 g de petits flocons d'avoine, avec ou sans gluten
- 1/2 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 2 c. à soupe de lait végétal au choix (soja, amande, noisette, coco, avoine...)

## *Déroulement de la recette :*

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et les mélanger ensemble.
2. Huiler légèrement une poêle antiadhésive de qualité et placer sur feu vif. Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude.
3. Déposer la préparation sur la poêle en formant 2 pancakes.
4. Faire cuire 3 minutes environ de chaque côté.
5. Déguster aussitôt avec : une purée d'oléagineux (purée d'amande complète, de noisette, de cacahuète), un peu de cannelle moulue ou de cacao en poudre, quelques canneberges ou raisins secs, ainsi qu'un trait de sirop d'agave ou d'érable.

**“Big Magic” ou le pouvoir du**

# potentiel créatif

Pendant de nombreuses années, j'étais persuadée que je n'étais pas dotée de sens artistique. Ma prof d'Arts Plastiques était toujours restée de marbre devant mes efforts – laborieux – pour rendre un collage propre; à 20 ans, j'étais incapable de colorier un Mandala sans déborder (c'est toujours le cas aujourd'hui – même les coloriations de mon fils de deux ans me posent problème); m'écouter travailler la flûte à bec imposée au collège avait été douloureux pour ma mère; chaque fois que je sors ma machine à coudre du fond de son placard, notre tête-à-tête se solde par une crise de larmes.

Subjuguée par les chefs d'œuvres des autres (la couture de ma mamie, la broderie de ma sœur, la poterie de ma maman, les dessins de mon fils, le piano de mon beau-père, la peinture de mon ancienne professeur de yoga, le tricot de la grand-mère de mon mari et celui de sa mère...), je n'avais pas réalisé que la cuisine était pour moi un outil d'expression, tout comme les mots que je partage sur mon blog et dans les livres de recettes que j'écris. Une fois de plus, je comparais mon travail à celui de mes proches et je le jugeais insuffisant. Jusqu'à ma lecture de "Big Magic : Creative Living Beyond Fear" d'Elizabeth Gilbert (*Comme par magie*, en français – je lis presque exclusivement en anglais, ma langue paternelle) l'an dernier, je n'avais pas réalisé que la cuisine était le médium par lequel mon potentiel créatif se manifestait.

Nul besoin d'exceller dans un Art pour se dire créatif. La définition du mot *création* est claire, c'est "la capacité, le pouvoir qu'a un individu de créer, c'est-à-dire d'imaginer et de réaliser quelque chose de nouveau". Chaque fois que j'envisage une solution à un problème et que je fais appel à



mon imagination pour la trouver (c'est-à-dire la "faculté que possède l'esprit de se représenter ou de former des images"), je créé. Avec tous ses accents.



Crêpes végétales et sans gluten – purée d'amande et carottes râpées

Reprenons ma recette de crêpes pour illustrer mes propos : en 2012, lorsque j'ai fait le choix de me passer de produits

d'origine animale à la maison, j'ai cherché un moyen de remplacer les œufs et le lait dans les crêpes que je souhaitais partager avec ma famille. J'ai passé des heures à imaginer les différentes options qui se présentaient à moi puis je les ai mises en pratique. La recette qui se trouve aujourd'hui sur mon blog est le résultat de tout un processus créatif que j'ai mis en branle à ce moment-là. Du reste, chacune de mes recettes découle de ce même processus créatif. C'est ce qui me stimule, me donne l'énergie indispensable au maintien de mon activité culinaire. Ce que je partage avec vous n'est pas le fruit d'un travail complètement désintéressé et gratuit de ma part. J'y trouve aussi mon compte !

Je souhaite vous renvoyer [vers un article](#) qui explique l'intérêt d'encourager les enfants à développer leur créativité. Puis [vers un second article](#) qui interroge l'influence des nouvelles formes médiatiques sur le développement de l'imaginaire des jeunes. Enfin, la dernière ressource que je souhaite noter dans ce cours article est une [vidéo du coach David Lefrançois](#) qui donne des pistes à explorer pour développer sa créativité.

Définitions : [www.cnrtl.fr](http://www.cnrtl.fr)

[themoneytizer id=13364-16]