

# Pancakes aux légumes express (vegan, sans gluten)

Aujourd'hui, je partage avec vous une recette toute simple qui dépote sévère...! Cette recette, je l'ai imaginée pour [ma chaîne YouTube](#). Lorsque ma vidéaste est repartie après le tournage, je lui ai donné à emporter pour son déjeuner mes pancakes aux légumes express. Une heure plus tard, je recevais ce message : "C'est l'une des meilleures choses que j'ai jamais mangées !"

Personnellement, je ne suis pas allée jusque-là, car je me régale presque tous les jours. Néanmoins, je suis d'accord avec Éléa : ce plat facile comme tout, entièrement végétal et sans gluten, et ultra rapide à préparer est délicieux. Et je vous invite vivement à :

1. Regarder [la vidéo de cette recette](#) sur ma chaîne YouTube qu'Éléa a brillamment filmée et montée;
2. Tester la recette des pancakes aux légumes express;
3. Me faire un retour !



---

# Pancakes aux légumes express

***Ingrédients pour 2 pancakes :***

## **Pour les pancakes**

- 150 g de purée orangée : carotte, potimarron ou patate douce
- 30 g de farine de maïs
- 30 g de farine de pois chiche
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$  c. à café du curry ou de curcuma moulu
- 1 c. à soupe de lait végétal au choix (amande ou soja par exemple)
- 1 à 2 c. à soupe d'eau, à ajuster en fonction de la teneur initiale en eau de votre légume
- Un peu d'huile d'olive ou de coco pour la cuisson

## **Pour la garniture**

- 1 c. à café d'huile d'olive ou de coco
- 3 à 4 champignons de Paris
- Une belle poignée d'épinards frais
- 2 c. à café de purée de cacahuètes
- Quelques cacahuètes grillées

## **Déroulement de la recette :**

- Préparer les pancakes : mélanger tous les ingrédients à la fourchette dans un saladier.
- Verser un peu d'huile dans une poêle et faire chauffer sur feu moyen/vif.
- Lorsque la poêle est bien chaude, déposer la préparation en formant 2 pancakes.
- Faire cuire les pancakes 4 à 5 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps-là, préparer la garniture : faire chauffer 1 c. à café d'huile d'olive ou de coco dans une poêle ou sauteuse.
- Nettoyer les champignons de Paris et les découper en lamelles d'1 cm d'épaisseur environ.
- Les déposer dans la sauteuse et les faire griller 4 minutes environ de chaque côté.
- Rajouter les épinards frais et les faire juste fondre.
- Répartir 1 c. à café de purée de cacahuètes sur chaque pancake puis garnir d'épinards et de champignons.
- Déposer quelques cacahuètes grillées et déguster.

**Vidéo** : Cette recette est filmée. Retrouvez-la en vidéo [sur ma chaîne YouTube](#) sans plus tarder !

**Conservation** : Les pancakes se congèlent facilement. Ils se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

[themoneytizer id=13364-16]