

Pancakes oursons (vegan, sans gluten)

Dimanche dernier, j'ai animé un atelier de cuisine parents/enfants « pancakes oursons », dans le cadre de l'événement *Feel Good* qui a proposé pendant deux semaines une multitude de rendez-vous bien-être pour toute la famille. Les intervenants et les thèmes abordés étaient de qualité et il est possible de retrouver certains *live* sur la chaîne YouTube [Feel Good](#).

Toutes les deux semaines, j'anime un atelier de cuisine en ligne, et ce *live* était pour moi l'occasion de vous montrer comment ça se déroule. Merci pour votre présence et [retours positifs](#) ! Retrouvez le programme des prochains ateliers [en cliquant ici](#).



Une des idées premières de l'événement était d'ajouter de la joie et de la bonne humeur dans un contexte morose pour beaucoup. Et comme la cuisine est mon antidote à la grisaille, qu'elle soit extérieure ou intérieure, j'ai sauté sur la possibilité de vous offrir un moment de détente à travers la réalisation de pancakes oursons végétaliens et sans gluten, absolument mignons et délicieux. Et comme je voulais inscrire cette recette dans la durée, vous la retrouvez aujourd'hui sur mon blog, accompagnée [d'une vidéo](#) qui explique le montage des pancakes.

Pancakes oursons

Ingrédients pour deux oursons à partager :

- 1 banane bien mûre de 120 g environ
 - 200 ml de crème végétale d'amande ou de lait de coco en briquette
 - 1 petite c. à café de bicarbonate alimentaire
 - 1 c. à café de vanille liquide ou moulue, de noix de coco râpée, d'eau de fleur d'oranger ou de cacao en poudre
 - 1 pincée de sel fin
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu d'huile pour la cuisson)
 - 180 g de farine de sarrasin
- +
- Un peu de pâte à tartiner maison ou du commerce, sans lait
 - Des raisins secs, des canneberges, des pignons de pin, de la grenade, des pastilles de beurre de cacao ou encore quelques pistaches décortiquées pour les griffes
 - Deux grains de raisin noir ou trois palets de chocolat noir pour le nez et les pâtes

Déroulement de la recette :

1. Peler la banane et bien l'écraser à la fourchette dans un saladier.
2. Ajouter la crème végétale ou le lait de coco, le bicarbonate alimentaire, l'arôme choisi ainsi que le sel fin puis mélanger.
3. Incorporer la cuillère à soupe d'huile et la farine de sarrasin.
4. Faire chauffer un tout petit peu d'huile dans une poêle antiadhésive, sur feu moyen/vif.
5. Lorsque l'huile est bien chaude, prélever 2 c. à soupe de pâte et former 1 pancake. Si votre poêle est assez grande, former d'autres pancakes.
6. Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation
8. Vous servir d'emporte-pièces pour découper les formes qui serviront à donner corps à l'ourson ([cf. vidéo](#)).
9. Former vos deux oursons en vous aidant de la photo ou de [la vidéo](#).

Note : Servez vos pancakes avec du sirop d'érable, des fruits frais, des amandes effilées...

Vidéo : Retrouvez le montage du pancake ourson en vidéo, [en cliquant ici](#).

Matériel :

- Un saladier
- Une fourchette
- Une cuillère à soupe

- Une maryse
- Une poêle
- Une spatule pour retourner les pancakes
- Une grille de refroidissement ou une grande planche à découper
- Des emporte-pièces ronds : 10 cm, 8 cm et 4 cm
- Un petit couteau à bout rond ou une petite spatule pour étaler
- Une cuillère à café

[themoneytizer id=13364-16]