

Pancakes salés aux légumes, noix de coco et cumin (vegan)

L'autre jour, je vous présentais mes [galettes à l'aubergine et au sarrasin](#). Eh bien figurez-vous que le même jour, je confectionnais ces pancakes salés aux légumes, noix de coco et cumin ! Si la photo qui illustre cette recette est presque identique à la précédente, la texture des deux galettes diffère néanmoins. Pour être honnête, je pensais au départ poster les deux recettes dans un seul et même article et puis j'ai goûté à mes deux réalisations et j'ai jugé utile d'écrire deux articles. La texture et le goût ne sont effectivement pas similaires. Si la première préparation est parfaite pour réaliser un burger par exemple, celle-ci est plus moelleuse et reste mon coup de cœur. J'aime son onctuosité obtenue grâce à la farine de coco dont je vous ai déjà fait l'éloge récemment. Par ailleurs, le duo coco/cumin est incroyablement BON ! On pourrait également facilement imaginer une version sucrée de ces pancakes en ôtant les légumes et les épices, et en ajoutant à la préparation 20 g de sucre blond ou complet, ainsi qu'1 c. à café de poudre levante. J'dis ça, j'dis rien...!



Pancakes salés aux légumes, noix de coco et cumin

Ingrédients pour 4 pancakes :

- 250 g environ de légumes au choix, lavés*
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu plus pour la cuisson des pancakes)
- 1 oignon jaune, pelé et haché
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- 50 g de flocons d'avoine, de sarrasin, d'azukis ou de millet
- 100 ml de lait végétal au choix
- 100 ml d'eau (+ 25 ml)
- 2 c. à soupe rase de psyllium blond
- 40 g de farine de coco
- 1 c. à café de fleur de sel
- 2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à soupe de baies roses

Déroulement de la recette :

1. Détailler les légumes en petits dés et les faire cuire à feu moyen et à couvert, dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, avec l'oignon et l'ail, jusqu'à tendres. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Le temps de cuisson variera en fonction des légumes utilisés.
2. Dans un saladier, mélanger les flocons et le lait végétal. Laisser gonfler 5 minutes.
3. Ajouter les 100 ml d'eau, le psyllium blond, la farine de noix de coco ainsi que les épices puis mélanger.
4. Incorporer les légumes cuits.
5. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle. Diviser la préparation en 4 et former des pancakes directement dans la poêle.
6. Faire cuire 4 à 5 minutes de chaque côté, à feu moyen/vif.
7. Déposer les pancakes sur une feuille de papier essuie-tout avant de servir avec une salade verte.

Notes :

- *Je préconise l'utilisation de légumes de saison bien sûr, et idéalement : aubergine, courgette, carotte, poireau, courge, petits pois...
- Ces pancakes sont délicieux servis avec un coulis de tomates ou de l'harissa douce.
- Le psyllium blond est reconnu par l'OMS pour ses qualités régulatrices du transit intestinal. C'est aussi un allié précieux en cuisine puisqu'il permet de lier, d'épaissir et de donner du moelleux aux préparations sans gluten. Vous pouvez éventuellement le remplacer par des graines de lin moulues ou encore de la fécule.
- On appelle farine de coco la chair de noix de coco séchée, dégraissée et broyée finement. Pour plus d'infos sur ses bienfaits et ses propriétés nutritionnelles, je vous envoie [chez Mély](#). Dans cette recette, cette dernière permet d'apporter une texture moelleuse mais aussi de lier la préparation.
- Les goûts des pancakes varieront selon le légume, les flocons, le lait végétal et les épices choisis.

Conservation : Ces pancakes se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur. Ils peuvent se congeler.

[themoneytizer id=13364-16]