

# PANCAKES À LA BETTERAVE



Accompagné d'un adulte

PARTS

4

PRÉPARATION

20'

CUISSON

5'

## Matériel :

Saladier, balance, plaque, râpe, bol, poêle, spatule en bois, louche, fouet



## LES INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 1 œuf
- 10cl de lait
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 150g de betterave cuite
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de sel

## LES ÉTAPES

1– Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la pincée de sel et la levure.

2– Au centre, casser l'œuf et mélanger. Mesurer 10cl de lait dans un verre doseur ou dans un bol sur une balance. Puis ajouter petit à petit le lait dans le saladier.

3– Avec une râpe, râper la betterave sur les petits trous pour avoir comme une purée.

4– Ajouter la betterave au mélange. Remuer bien.

5– Faire chauffer une poêle, mettre une noix de beurre.

6– Mettre des petites louches de pâte dans la poêle pour faire les pancakes.

7– Lorsque les petits trous apparaissent d'un côté, retourner le pancake pour le faire cuire de l'autre côté.



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE