



TUTORIEL IMPRIMABLE

Le pas-à-pas des pancakes protéinés moelleux, sans banane

Une fiche pratique pour réussir des pancakes à la whey sans banane, avec une pâte souple et une cuisson maîtrisée. À garder sous la main pour le petit-déjeuner ou la collation.

Au sommaire

- 1 Les ingrédients à préparer
- 2 Préparer la pâte en 4 étapes
- 3 Le bon repère avant cuisson
- 4 Cuire sans dessécher
- 5 Servir et personnaliser

Les ingrédients à préparer

- 100 g de farine d'avoine**
Ou farine de blé ou flocons d'avoine mixés.
- 30 g de whey**
Une protéine végétale est possible, avec davantage de liquide si nécessaire.
- 2 œufs**
- 150 g de fromage blanc nature**
Remplaçable par du skyr ou un yaourt nature.
- 50 ml de lait**
À ajuster selon la texture de la pâte.
- 5 g de levure chimique**
- Environ 5 g d'huile neutre**
Pour graisser légèrement la poêle.
- Une pincée de sel**
Cannelle ou extrait de vanille en option.

Préparer la pâte en 4 étapes



1 Mélanger les ingrédients secs

Dans un saladier, réunissez la farine d'avoine, la whey, la levure chimique et le sel. Fouettez pour répartir uniformément les poudres.

2 Fouetter les ingrédients humides

Dans un second récipient, mélangez les œufs, le fromage blanc et le lait.

3 Réunir et laisser reposer

Versez les ingrédients humides sur les ingrédients secs et mélangez sans insister. Laissez reposer environ 5 minutes afin que la farine absorbe une partie du liquide.

4 Ajuster la consistance

Si la pâte épaissit trop pendant le repos, ajoutez du lait par petites quantités de 5 à 10 ml. Elle doit former un ruban épais et s'écouler lentement.



SCHÉMA Les étapes essentielles : mélanger, ajuster la pâte, puis cuire à feu moyen-doux.

Le bon repère avant cuisson

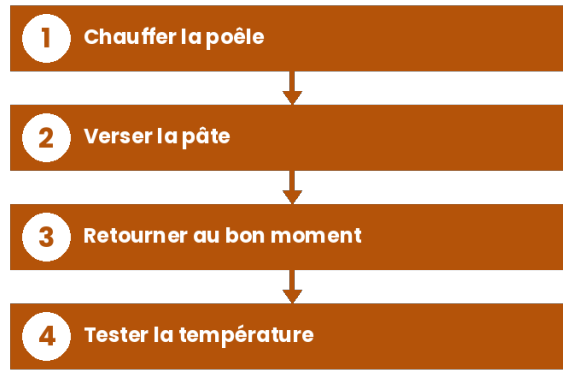
La pâte doit être épaisse, mais suffisamment souple pour s'étaler seule en quelques secondes dans la poêle.

Une pâte trop liquide s'étale avant de pouvoir lever.

Une pâte trop compacte donne des pancakes denses.

De petits grumeaux peuvent disparaître pendant le repos : inutile de fouetter trop longtemps.

Cuire sans dessécher



1 **Chauffer la poêle**

Faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen-doux et déposez une fine pellicule d'huile.

2 **Verser la pâte**

Déposez une petite louche de pâte et laissez-la s'étaler naturellement, sans l'écraser.

3 **Retourner au bon moment**

Laissez cuire environ 2 minutes sur la première face, puis environ 1 minute sur la seconde. Adaptez selon l'épaisseur des pancakes et votre matériel.

4 **Tester la température**

Utilisez le premier pancake comme test : s'il colore trop vite ou sèche, réduisez la chaleur.

✓ **Astuce moelleux**

Le fromage blanc apporte l'humidité nécessaire sans banane. Pour préserver cette texture, privilégiez une cuisson douce et évitez de prolonger la cuisson au-delà du nécessaire.

Servir et personnaliser

Cette recette donne environ 6 pancakes, soit 2 portions. La pâte est peu sucrée : ajoutez au moment du service du fromage blanc, des fruits rouges, un filet de sirop d'érable ou un coulis selon vos envies.

Les quantités de lait peuvent varier selon la whey et la farine utilisées : ajustez progressivement pour conserver une pâte épaisse et souple.