

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°8 du 14/02/2022
Recettes de Christophe Berg - Cru

PANCAKES A LA BANANE & AUX NOIX DU BRESIL

Ingrédients (pour 6 pancakes):

- 2 bananes
- 1cc de vanille
- 60g de noix de Brésil hachées
- 4cs (40g) graines de lin
- 1 à 2cs d'eau (facultatif)

Préparation :

- 1) Mixer les bananes
- 2) Ajouter la vanille
- 3) Ajouter un peu de jus de citron
- 4) Verser dans un saladier
- 5) Ajouter les noix de brésil et les graines de lin moulues
- 6) Mélanger
- 7) Ajouter 2cs d'eau si on souhaite une pâte plus liquide
- 8) Mélanger
- 9) Prendre une plaque de cuisson avec une feuille sulfurisée
- 10) Former des disques de pâte assez épais avec une petite louche
- 11) Déshydrater pendant 12 h jusqu'à ce que les deux faces soient séchées de façon homogène (ou au four 50° porte entrouverte)



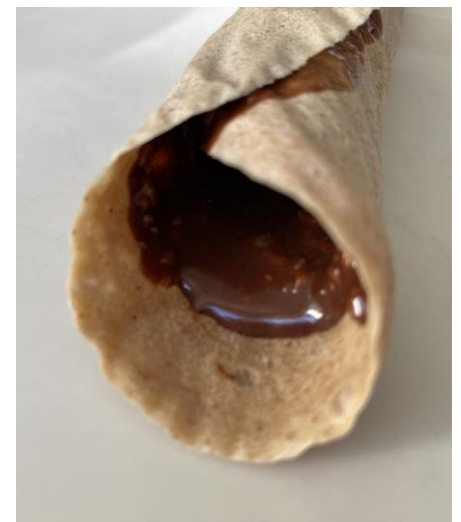
CREPES FINES

Ingrédients (pour 6 petites crêpes):

- 2 bananes
- Jus d'un ½ citron
- 1cc d'extrait de vanille

Préparation :

- 1) Mixer tous les ingrédients
- 2) Former des disques de pâte avec une petite louche sur une feuille cirée du déshydrateur ou sur du papier sulfurisé
- 3) Déshydrater pendant 12 h



Suggestion : vous pourrez garnir les crêpes avec la crème au chocolat dont vous trouverez la recette dans le replay de la capsule 3, ou avec des fruits, etc....

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/QcruhFar>