



PANCAKE SALÉ À L'AVOCAT ET À L'AUBERGINE

par Montier Jordan

Un pancake salé à l'avocat pour découvrir autrement les légumes.

 10 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 75 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café d'herbes de Provence, séchées
- Une pincée de quatre épices
- La chair d'un avocat moyen
- 1 grosse aubergine , crue
- 1 pot moyen de fromage frais type petit suisse, nature, 10% MG environ (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour commencer, mixez l'avocat pour obtenir une crème. Lavez et coupez l'aubergine en petits cubes. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante, puis égouttez le tout dans une passoire (ne pas hésiter à presser l'aubergine contre les parois de la passoire pour enlever l'excédent d'eau).
- 2° Versez ces ingrédients dans un récipient avec les œufs, les yaourts et la farine. Assaisonnez avec le sel, les épices et herbes aromatiques. Puis mélangez pour obtenir un appareil homogène.
- 3° Versez la préparation sur une poêle chaude avec une cuillère à soupe et étalez-la comme un pancake.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	337 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	11 g	22 %
GLUCIDES	11 g	24 g	9 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	18 g	71 %
SODIUM	60 mg	135 mg	6 %