



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

- 1º 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].
- 2º 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.
- 3º 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 % |