



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Pancake à la courgette

Ingrédients :

1 courgette / 2 œufs / 1 c. à soupe farine de sarrasin / 1 c. à café curcuma / 1 pincé de sel / 1 pincé de poivre

Préparation :

Battez les œufs en omelette, ajouter y le poivre, le sel, la farine ainsi que le curcuma. Mélangez.

Coupez la courgette en rondelle, puis mixez-la avec l'aide d'un robot. Placez la mixture dans une passoire et égouttez la courgette en appuyant avec une cuillère.

Mélangez ensuite avec la préparation précédente et mélangez pour avoir un mélange homogène. Huilez avec de l'huile d'olive le fond d'une poêle.

Placez un peu de préparation, laissez cuire une à deux minutes de chaque côté en surveillant bien.

Bon appétit !