



## Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

### Pancakes à l'huile d'olive et cacao

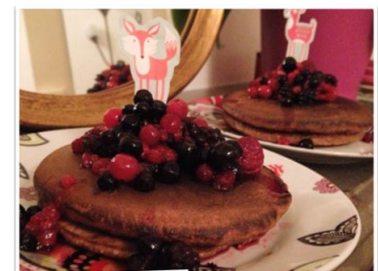
#### Recette proposée par :

Karen du blog Now in Paris

«Pour cette recette j'ai choisi l'huile d'olive goût à l'ancienne pour son goût marqué, je trouve qu'il se marie à la perfection avec le chocolat.»

#### Ingrédients :

- 550 ml de lait végétal
- **60 ml d'huile d'olive goût à l'ancienne**
- 1 banane
- 100 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine de pois chiches
- 25 g de cacao en poudre
- 50 g de fécule d'arrow root
- 1 cuillère à café de vanille



#### Préparation :

- Mélanger la farine de pois chiches, de sarrasin et la fécule d'arrow root. Tamiser ce mélange.
- Pelez la banane, coupez-la en gros morceaux et écrasez-la dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Dans un bol mélanger le lait végétal avec l'huile d'olive et la vanille.
- Ajouter la banane à ce mélange et incorporer bien.
- Finalement on ajoute, en trois fois, le mélange des farines.
- Laisser reposer au moins une demi heure.
- Dans une petite poêle ajouter quelques gouttes d'huile olive et étalez dans la poêle à l'aide d'une serviette.
- Dans la poêle bien chaude ajouter une partie du mélange et laissez cuire pendant quelques minutes. Le pancake sera prêt à être tourné dès qu'il aura pleins de petits trous sur le dessus.
- Tourner le pancake et laisser cuire une minute de plus.
- Répéter la procédure jusqu'à que vous épuisez la pâte à pancakes.
- J'ai accompagné ces pancakes avec des fruits rouges marinés dans le jus d'un citron, 2 cuillères à soupe de cassonade et une cuillère à café de basilic.
- Parfaites pour le petit déjeuner, le dessert ou le goûter.