

## PANCAKES SALÉS À L'AIL DES OURS



### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 120g de farine de froment 65 %
- 75g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 80g de fromage de brebis ou de chèvre mi-dur à râper ou 80g de fromage frais de brebis ou de chèvre
- 200ml de lait
- Une trentaine de feuilles d'ail des ours (si vous n'avez pas d'ail des ours utilisez d'autres herbes fraîches)
- 1 sachet de levure
- 2 c. à s. d'huile d'olive (et un peu plus pour la cuisson)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- Dans un bol type cul de poule, battre les œufs avec du poivre, une pincée de sel, les 2 c. à s. d'huile et le lait. Râper le fromage (si vous avez choisi l'option mi-dure, si non émietter le fromage frais) et l'ajouter à cette préparation.
- Laver et hacher finement l'ail des ours avec un grand couteau. L'ajouter à la préparation et mélanger.
- Dans un saladier, mélanger les farines et la levure.
- Y ajouter petit à petit la préparation œufs/lait. Mélanger.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et y cuire les pancakes.
- Vous pouvez les déguster tels quels ou accompagnés de fromage frais à tartiner, d'un œuf sur le plat, d'une tranche de jambon de type Serrano ou Bresaola...

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Farine de froment	120g	11,88	88,2	1,2	3,96
Farine de sarrasin	75g	8,63	51,3	1,64	3,15
Œufs	2	12,7	0,27	9,83	0
Fromage	80g	15,44	0	19,52	0
Ail des ours	15g	0,1	0,43	0	0,33
Lait	200ml	6,26	9,8	3,08	0
Huile	20g	0,1	0	19,9	0
Totaux en g (pour 4 pers)		55,11	150	55,17	7,44
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 1.316,97kcal		220,44	600	496,53	

**Calories pour 1 personne = 329,24 Kcal** (N.B. : sans les extras pour accompagner)

**Répartition des macronutriments : protéines : 16,8 % | glucides : 45,6 % | lipides : 37,8 %**