

PANCAKES CHÈVRE ET COURGE RÔTIE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de courge butternut
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 poignée de noisette (25 g)
- 2 yaourts de chèvre
- 2 oeufs
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 ou 200 grammes de farine mix sans gluten
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 1/2 unité de fromage de chèvre
- 30 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°. Coupez la courge en 2. Déposez une partie sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, la peau vers l'extérieur.
- 2° Epluchez l'autre partie et coupez la en dés. Ajoutez les dés sur la plaque et arrosez d'huile d'olive. Faire cuire une heure en mélangeant régulièrement
- 3° Concassez les noisettes, puis faites les torrifier 3mn à la poêle chaude.
- 4° Lorsque la 1/2 courge est cuite, prélevez la chair et mixer la
- 5° Battez dans un saladier la chair de la courge, les yaourts et les oeufs, ajouter la farine et la levure. Salez et poivrez
- 6° Chauffez une poêle anti-adhésive et déposez des petites louches de pate. Cuisez les pancakes 2mn de chaque côté et réservez au fur et à mesure.
- 7° Déposez sur chacun des dés de courge, un copeau de chèvre, des noisettes et du miel. Salez et poivrez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [277 g]	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	286 kcal	14 %
LIPIDES	3 g	9 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
CHOLESTÉROL	26 mg	73 mg	24 %
SODIUM	171 mg	474 mg	20 %
GLUCIDES	14 g	38 g	13 %
SUCRES	3 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
PROTÉINES	4 g	10 g	—