



# Pancakes aux bananes et aux bleuets

## Ingrédients

- 195 g (1 ½ tasse) de farine de blé entier
- ½ c. à café de levure chimique (poudre à pâte)
- 2 bananes mûres
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 150 g (1 tasse) de bleuets surgelés

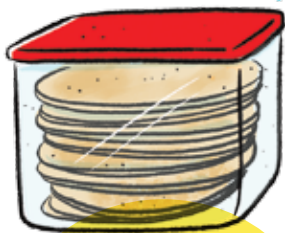


## Étapes de la préparation

**1** Dans un grand bol, mélange la farine et la levure.

**2** Dans un autre bol, écrase les bananes à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajoute le lait et mélange bien à l'aide d'une cuillère en bois. Verse sur la farine et mélange. Ajoute les bleuets et répartis-les bien dans la préparation sans trop mélanger.

**3** Dans une grande poêle huilée et chaude, à feu moyen-vif, verse 125 ml (1/2 tasse) de pâte. Fais cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Répète l'opération pour chaque *pancake*.



Fais une réserve de *pancakes*. Ils se conservent jusqu'à 6 mois au congélateur.

