

Pancakes à la banane

Pour une douzaine de pancakes :

Mixer :

- * 100 g de **banane** (environ 1 banane)
- * 1 **œuf**
- * 70 g de **farine** T45
- * 30 g de **lait**
- * 1 demi-sachet de **levure chimique**
- * 15 g de **miel** (une cuillère à soupe)
- * Eventuellement, 5 g (1 cuillère à café) de **cannelle** en poudre, selon les goûts
- * Une pincée de **sel**.

Si possible, laisser la pâte reposer pendant 15 à 30 minutes, mais ce n'est pas indispensable.

Faire chauffer à feu maximum une poêle antiadhésive sans matière grasse et, quand la poêle est bien chaude, baisser le feu sur feu moyen.

Verser la pâte de manière à avoir une épaisseur d'environ 6 millimètres.

Cuire le pancake jusqu'à ce que le dessus ne soit plus liquide quand on penche la poêle et que presque toutes les bulles soient éclatées (environ 2 à 3 minutes).

Retourner et laisser cuire encore 1 à 2 minutes.

La plupart des recettes préconisent de graisser la poêle, mais ce n'est pas nécessaire. Le pancake se décolle très bien et n'est pas gras au toucher.