

Pancakes à la banane et au potimarron

Pour 2, 15 minutes

Pancakes de génie ultra légers et sans gluten. Et si bon. Une raison pour TOUJOURS garder quelques cuillères de potimarron rôti dans le frigo.

- * *Oeufs - 2*
- * *Banane - 1 grosse*
- * *Potimarron rôti - 2 c. à s.*
- * *Flocons d'avoine - 2 c. à s.*
- * *Cannelle moulue - 1/2 c. à c.*
- * *Sel - quelques pincées*
- * *Levure chimique - 1 c. à s.*
- * *Huile de coco ou beurre - pour cuire*
- * *Grenade - graines de 1/2, pour servir*
- * *Yaourt naturel et miel, pour servir*

Mettre les oeufs, la banane, le potimarron, l'avoine, la cannelle et le sel dans un mixeur et réduire en purée lisse. Ajouter la levure et mixer encore.

Dans une grande poêle, faire revenir 1 c. à c. d'huile ou du beurre sur feu moyen/vif. Si vous voulez, faire chauffer deux poêles pour pouvoir cuire tous les pancakes au même temps. Verser la pâte dans la poêle, une louche par pancake. Laisser cuire pendant 5 minutes avant de les tourner avec grâce et délicatesse. Les pancakes sont prêts à tourner une fois que des petites bulles s'apparaissent sur la surface. Cuire encore quelques minutes sur l'autre côté.

Servir tout de suite avec du yaourt, des graines de grenade et un filet de miel.

Cake à la banane et au potimarron

1 cake, 10 minutes de préparation plus le temps au four

Légèrement épicé, sans gluten et sans lactose, ce cake va devenir un incontournable chez nous. Encore une raison pour garder du potimarron rôti dans le frigo. À manger le matin, toasté avec un beurre de cacahouète ou au gouter avec le caramel aux dates, si dessous.

- * *Potimarron rôti - 1 tasse*
- * *Banane - 2*
- * *Flocons d'avoine - 1 tasse*
- * *Amandes en poudre - 1 tasse*
- * *Cannelle moulue - 1 c. à c.*
- * *Quatre épices - 1 c. à c.*
- * *Gingembre moulu - 1 c. à c.*
- * *Sirop d'érable - 2 c. à s.*
- * *Sel - quelques pincées*
- * *Oeufs - 3*
- * *Levure chimique - 2 c. à c.*

Un moule à cake, beurré, la base chemisée avec un papier cuisson

Préchauffer le four à 180 degrés (170 chaleur tournante).

Mettre tous les ingrédients sauf les oeufs et la levure dans un mixeur et réduire en purée épaisse. Ajouter les oeufs et mixer encore, puis faire pareil avec la levure.

Verser la pâte dans le moule et enfourner pendant une heure. Après 45 minutes de cuisson, vérifier que le dessus du cake ne se brûle pas - couvrir-le avec du papier alu s'il commence à trop brunir.

Le cake est prêt lorsqu'un couteau inséré au milieu en ressort propre.

Caramel aux dates et potimarron

Un pot, 10 minutes

Mais oui, vous lisez bien. Un caramel aux dates! Sans sucre raffiné et un pur délice. Encore une raison pour garder un bout de potimarron rôti quelque part. Essayer d'utiliser des dates bien moelleuses. Remplacer le potimarron avec un beurre de cacahouètes/amandes/cajou, si cela vous tente.

- * *Dates - 1 tasse, dénoyautées*
- * *Extrait de vanille - 1/2 c. à c.*
- * *Gingembre moulu - 1 c. à c.*
- * *Potimarron rôti - 2 c. à s.*
- * *Sel - quelques pincées*

Faire tremper les dates dans un bol avec de l'eau bouillante pendant 5 minutes (ou plus si les dates sont assez sèches). Mettre les dates dans un mixeur avec quelques cuillères de leur liquide et les autres ingrédients. Mixer une purée très lisse. Ajouter encore quelques cuillères du liquide pour arriver à votre texture idéal. Mettre dans un pot et avaler.

Beurre d'arachide

Un pot, 10 minutes

Mais oui, c'est si simple et si bon. Ce beurre est bien épais comme il faut et sans aucun additif. Yippee.

- * *Arachides crues - 1 tasse*
- * *Sel - une pincée*

Mettre les arachides dans un mixeur et réduire en purée épaisse. Cela prend environ 5 minutes. Ajouter quelques pincées de sel et mixeur encore. Mettre dans un pot et avaler.