

PANCAKES AU MAÏS

Mercredi 21 Août
2019

Pour accompagnement :

Pancakes au maïs : 4 pancakes et 2pp-1 spl par part

- 120 g de maïs en boîte *
- 1 œuf*
- 40 g de farine
- 80 ml de lait écrémé *
- 20 g de bacon de volaille *
- persil, ciboulette*
- sel poivre

Mélanger ensemble la farine, l'œuf battu en omelette, le lait pour obtenir une pâte bien lisse

Rajouter le bacon coupé en petits morceaux, le maïs, le persil, la ciboulette et bien mélanger

Assaisonner

Dans une poêle à blinis antiadhésive, cuire recto verso 4 pancakes



A servir avec de la charcuterie, une viande ou un poisson

Ces pancakes peuvent se congeler, être réchauffés au four ou être servis froids pour un pique-nique

Pour le repas du soir : salade sucrine cœurs de palmier
+1 c à c d'huile (1pp-1sp) -1 tranche de jambon dégraissée (1
pp-1sp) -2
pancakes de maïs (5pp-3spl) -100g de fromage blanc 0% (1pp-1
sp)-fraises
(0pp-0sp).Total : 8pp-6 spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés