

# PANCAKES ORANGE CHOCOLAT

*Dimanche 23 Février 2020*

*La note sucrée du dimanche :*

***Pancakes orange chocolat : 10 pancakes et 2sp  
par part vert bleu violet ☐☐☐***

*-100*

*g de farine*

*-1/2*

*cuillerée à café de levure alsacienne*

*-2*

*œufs moyens \**

*-150*

*ml de lait écrémé \**

*-2*

*cuillerées à café de sugarly (sucralose )*

*-1*

*orange non traitée \**

*-17*

*g de palets de chocolat noir (10 palets)*

*-25*

*sprays d'huile isio 4*

*Mélanger*

*ensemble la farine, la levure et le sugarly*

*Délayer*

*avec le lait puis rajouter les œufs et les zestes d'orange*

*Bien*

*fouetter et laisser reposer 30 minutes au frais*

*Chauffer*

*une poêle à pancakes, huiler légèrement et cuire chaque pancake en rajoutant un palet de chocolat en retournant le pancake, palet qui va fondre à la chaleur*

*Déposer*

*les pancakes dans un plat et les saupoudrer du restant de zestes d'orange*

*Les*

*servir tièdes*



*Si*

*vous les préparez en avance, vous pouvez les réchauffer dans le four*

*Des*

*grumeaux ! Un coup de mixer plongeant et la pâte est prête, bien lisse*

*Pas*

*de palets de chocolat ! Râper du chocolat noir pour la pâtisserie*

*Pour*

*le repas du soir : potage cresson courgette + 50 g de pomme de terre*

*mixé avec 50 g de skyr 0% (2 sp vert □-1 spl bleu □-*

*0spv violet □) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □*

*-0 spl bleu□*

*-0 spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□)*

*-3 pancakes orange chocolat (6sp vert bleu violet □□□).*

*Total : 10sp vert □ -7spl bleu□- 6spv violet □*

*Très belle journée à vous toutes et tous*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr***

***Tous droits réservés***