

Pancakes sans gluten super moelleux – sans gluten, sans lait, sans soja

pour 6 à 7 pancakes

175 ml de lait d'amande sans sucre ajouté

1 gros œuf

140 g de farine de riz complet

35 g de fécule de maïs

30 g d'huile de coco vierge

2 c. à s. de sucre de canne bio ou autre sucrant naturel

2 c. à c. rases de poudre à lever sans gluten (8 g)

1 c. à c. rase de psyllium blond en poudre fine

1 c. à c. d'extrait de vanille

1 bonne pincée de sel

huile de coco ou d'olive pour la cuisson

Mélanger dans un saladier la farine de riz, la fécule, le sucre, le psyllium, la poudre à lever et le sel. Incorporer l'œuf et ajouter petit à petit le lait d'amande en mélangeant bien au fouet.

Incorporer l'huile de coco fondue, couvrir le saladier d'un torchon et laisser reposer 30 minutes (indispensable!).

Huiler la poêle et la faire chauffer sur feu moyen. Quand elle est bien chaude, verser deux ou trois petites louchées de pâte. Laisser cuire 3 bonnes minutes sur la première face, retourner délicatement les pancakes avec une spatule et cuire 2 minutes sur l'autre face. Faire de même avec le restant de pâte. Servir les pancakes avec des fruits, de la purée d'oléagineux, du sirop d'érable, du yaourt de coco...