

# Crêpes à l'avoine et à la banane

## Ingrédients

QUANTITÉ : 10 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20-30 minutes

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé
- 1 banane
- 100 ml de blancs d'œufs liquides, pasteurisés (équivalent de deux œufs)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille
- 60 ml (1/4 tasse) + 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola



MATÉRIEL REQUIS : poêle électrique / spatule / 2 fourchettes / grande assiette de service / tasse à mesurer pour liquides / 2 bols à mélanger (grands) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / assiettes et ustensiles pour la dégustation / spatule en caoutchouc / 2 grosses cuillères / fouet

## Préparation

- 1) Dans un grand bol, combiner les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Mélanger.
- 2) Dans un autre bol, combiner les blancs d'œufs pasteurisés, le yogourt, le lait, la vanille et 1/4 tasse d'huile de canola.
- 3) Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit légèrement humecté (ne pas trop mélanger).
- 4) Peler les bananes et les mettre dans un petit bol. Les écraser avec une fourchette pour obtenir une purée, puis les incorporer délicatement dans la pâte.
- 5) Si la pâte semble trop épaisse, ajouter de petites quantités de lait.
- 6) Ajouter 1 ou 2 c. à thé d'huile de canola dans la poêle et régler le feu à moyen.
- 7) Déposer, à l'aide d'une grande cuillère, une petite quantité de pâte dans la poêle chaude.
- 8) Faire cuire jusqu'à ce que de petites bulles se forment et que les bords commencent à brunir. Retourner et faire cuire l'autre côté jusqu'à ce que la pâte soit cuite au centre.
- 9) Servir immédiatement. Garnir de la sauce sucrée aux petits fruits.

### ..... Astuce du chef .....

*Inversez un peu les choses. Garnissez vos crêpes de bananes et de pêches et ajoutez 250 ml (1 tasse) de petits fruits au mélange à crêpes.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)