

Pancakes roses protéinés

6 pancakes – 3 portions

Ingrédients

- 3 c. à soupe (45 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 œuf, gros
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec, nature
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : farine, poudre à pâte, sel et mélange de poudre Inuliflora.
2. Dans un autre grand bol, mélanger les ingrédients liquides : œuf, vanille, lait et yogourt grec.
3. Ajouter, en deux parties, le mélange sec au mélange liquide. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Dans une grande poêle, à feu doux, ajouter l'huile et bien étendre. Verser environ 1/2 tasse de mélange à pancake et faire cuire 2 minutes de chaque côté. Servir avec la confiture de framboises et chia ou avec des fruits frais.



Confiture framboises et chia

1/2 tasse de confiture

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de framboises fraîches ou surgelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de chia
- 2 c. à soupe (30 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- 1 c. à thé (5 ml) de miel

Préparation

1. Dans un petit bol allant au micro-onde, cuire les framboises environ 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger puis réfrigérer au moins 1 heure.
3. Utiliser sur du pain, des muffins ou des croissants ou ajouter à du yogourt nature.



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.com