

Mes petites recettes végétales



.....> sucrées <.....

à tester à l'école ou à la maison !

Super facile !



@afoodstory

Pancakes moelleux

Ingrédients : (pour 10 pancakes)

- 110 g de farine de blé
- 2 cac de vinaigre de cidre
- 1 cac de levure chimique
- 1/2 sachet de sucre vanille
- 15 g de sucre
- 120 g de lait d'amande
- 1/2 banane

- Dans un bol, écrase la demi banane en purée.
- Ajoute la farine, la levure chimique, le sucre et le vinaigre de cidre.
- Ajoute ensuite le lait d'amande et mélange avec un fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Dans une poêle, fais chauffer un peu d'huile neutre ou de la margarine et fais cuire les pancakes.
- Dès que des petites bulles apparaissent, tu peux les retourner.

Bon appétit !



Crêpes gourmandes

Ingrédients : (pour 10 crêpes)

- 260 g de farine de blé
- 60 g de fécule de maïs
- 30 g de sucre
- 600 ml de lait de soja
- 50 g de margarine fondue
- 1 pincée de sel
- arôme vanille



- Mélange ensemble tous les ingrédients secs.
- Ajoute le lait végétal, la margarine fondue, l'arôme et mélange le tout. Tu peux aussi passer un coup de mixeur pour éviter les grumeaux !
- Couvre ton saladier et laisse reposer la pâte environ 1h.
- Graisse la poêle avec la margarine et hop, tu peux faire cuire les crêpes... (Retourne-les en les faisant sauter : c'est plus amusant !)

.....

Cookies croustillants

Ingrédients : (pour 10 cookies)



- 150 g de farine T45 ou T55
- 1 cac de levure chimique
- 140 g de pépites de chocolat noir
- 80 g de margarine
- 50 g de sucre roux + 20g de blanc
- 40 g de yaourt végétal
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

- Mélange le sucre, le yaourt, la vanille et la margarine fondue.
- Mélange à part la farine, la levure et le chocolat avant de les ajouter aux autres ingrédients puis mélange le tout rapidement.
- Forme des boules de pâte de 50g et mets-les 30 min au frais.
- Préchauffe le four à 170° (chaleur tournante) et dépose les boules sur du papier cuisson en les espaçant bien.
- 10 à 20 min de cuisson. C'est prêt !