

Banane Plantain

(Banane Jaune)



Crêpes à la farine de Banane Plantain

Ingrédients :

- 250 g de farine de banane plantain tamisée
- 4 oeufs
- 250 ml de lait
- 250 ml de crème liquide
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c.à.s de rhum ambré

Préparation

- Versez la farine dans un saladier, faire un puit et cassez les oeufs dedans.
- Mélangez à la cuillère en bois en partant du centre et en ramenant au fur

et à mesure la farine au centre.

- Ajoutez le mélange lait/crème progressivement, tout en mélangeant avec votre fouet.
- Ajoutez le sucre vanillé, le rhum et la pincée de sel.
- Ajoutez le beurre préalablement fondu
- Laissez reposer au moins 1h.
- Fouettez pour homogénéiser.
- Huilez votre poêle et cuire sur chaque face.

Bon Appétit !



Pancake à la Farine de banane Plantain



Ingrédients :

- 150 g de farine de banane Plantain
- 100 g de maïzena
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40 cl de lait
- 2 oeufs
- 50 g de beurre mou
- 3 c.à.c de levure boulangère
- Cannelle
- Muscade
- 1 c.à.s fleur d'oranger
- 1 c.à.c amande amère

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients.
- Faites cuire les Pancakes à la poêle environ 2 min pour chaque côté à feu doux.



Bon Appétit !