

Pancakes au jus de carottes

Pour environ 10 pancakes

1 œuf

125g de farine complète

210ml de jus de carotte

1 cuil à soupe d'huile de chanvre

1/2 sachet de levure

1 à 2 cuil à café rases d'épices au choix (curry, colombo, tajine, cajun...)

2 cuil à soupe rases de graines de lin

Mélangez la farine et la levure puis ajoutez l'œuf et le jus de carotte, mélangez bien puis incorporez les épices et les graines de lin, mélangez.

Faites chauffer une poêle huilée et quand elle est bien chaude baissez le feu et versez la pâte en petites quantités pour former des pancakes d'environ 8 cm de diamètre. Quand des bulles apparaissent à la surface de la pâte, retournez-les et laissez encore cuire quelques instants.