

RECETTE

AUTOMNE

Pancakes tricolores aux légumes Zéro Résidu de Pesticides

Marie-Laure Tombini - Ôdélices

Aliments Zéro Résidu de Pesticides : carotte, courgette, pomme de terre



© Marie-Laure Tombini – Collectif Nouveaux Champs

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

- 3 jaunes d'œufs
- 300 g de farine de blé
- 30 cl de lait de soja
- 3 blancs d'œufs montés en neige
- 150 g de gruyère
- Sel, poivre
- 100 g de purée de carottes, 100 g de purée de courgettes et 100 g de purée de pommes de terre Zéro Résidu de Pesticides
- 1 cuillère à soupe de paprika



- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de thym

Dans un grand saladier, mélangez les jaunes d’œufs, la farine et le lait.

Faites monter les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation à l’aide d’une maryse. Ajoutez le guyère, le sel et le poivre.

Divisez l’appareil obtenu dans 3 saladiers : versez dans le premier saladier la purée de carotte et le paprika, dans le second la courgette et le curcuma, dans le troisième la pomme de terre et le thym. Mélangez délicatement chaque préparation.

Pour la cuisson des pancakes, versez une louche de pâte dans une poêle huilée bien chaude et laissez cuire quelques minutes sur chaque face. N’oubliez pas de badigeonner votre poêle d’huile avant chaque fournée.



Le label Zéro Résidu de Pesticides est porté par un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, ils défendent le bien-manger, pour tous. Ils sont aujourd’hui capables de proposer de nombreux aliments garantis “Zéro Résidu de Pesticides”. 12 mois sur 12, une gamme de 155 références et 36 aliments labellisés (fruits et légumes frais et surgelés, céréales, jus de fruits, vins...).



Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs



nouveauxchamps



Collectif Nouveaux Champs



Collectif Nouveaux Champs

Plus d’infos sur www.nouveaux-champs.fr