



# PANCAKES AUX FANES DE CAROTTES

## Ingredients

- Les fanes d'une botte de carottes
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 160g de farine complète
- 2 cuillères à café de levure
- 2 oeufs
- 200ml de lait végétal
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam masala
- Sel et poivre

**PREPARATION: 10MIN**

**CUISSON: 20 MIN**

**POUR 12 PANCAKES**

1. Nettoyer et hacher les fanes à l'aide d'un hachoir.

2. Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile, y ajouter l'ail écrasé et le cumin, puis les fanes. Faire revenir le tout une dizaine de minutes à feu moyen pour précuire les fanes.

3. Eplucher les carottes et les découper en lanières comme des tagliatelles avec l'économe. Ajoutez-les sur les fanes pendant les 2 dernières minutes de cuisson.

4. Pendant ce temps, préparer la pâte en mélangeant dans un saladier la farine, 2 cuillères à café de sel, la levure, le curcuma, le garam masala, les œufs et le lait. Ajoutez-y les fanes et les carottes.

5. Faites cuire les pancakes dans la même poêle, dans un peu d'huile, à feu moyen : déposez une grosse cuillère à soupe, étalez et faites cuire 3-4 minutes de chaque côté.

**Servez chaud, avec une sauce rafraîchissante au yaourt par exemple!**

**Vous pouvez remplacer la farine par des flocons d'avoine pour faire une version sans gluten.**