

## Pancakes polenta et courgette



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 30 pancakes) :

170 g de polenta d'amidonier idéalement  
ou de maïs

1 oignon

1 courgette moyenne

1 gousse d'ail

1 œuf

50 g de flocons d'avoine mixés ou fins

4 c.s. de fromage râpé

Herbes de Provence

Persil

Sel

1 c.c. de ghee (= beurre clarifié)



### Pour réaliser la recette :

1. Faire cuire la polenta selon les indications de l'emballage (ici pour ma polenta d'amidonier = 10 min. au four vapeur dans de l'eau salée)
2. Râper la courgette, émincer finement l'oignon, écraser la gousse d'ail et placer dans un saladier
3. Une fois la polenta cuite, disposer dans le saladier avec l'oignon, l'ail et la courgette et laisser refroidir un instant
4. Dans le saladier, ajouter encore :
  - L'avoine
  - Le fromage râpé
  - Les herbes de Provence
  - Le persil ciselé
  - L'œuf (la polenta doit être tiède pour éviter qu'il cuise dans la préparation)
  - Du sel
5. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène
6. Faire fondre 1 c.c. de ghee dans une poêle bien chaude et former de petits pancakes à l'aide d'une cuillère à soupe
7. Cuire env. 3 minutes de chaque côté (la pâte à pancakes doit être presque sèche sur le dessus avant de le retourner)

#### Coin des astuces

- Si on souhaite avoir un stock de pancakes au congélateur, il est possible de former les pancakes dans un plat tapissé de papier cuisson (sans les cuire au préalable) que l'on dispose au congélateur env. 2h avant de placer les pancakes ainsi congelés dans une boîte hermétique
- La chapelure nécessaire dans certaines recettes comme celle-ci ou encore dans:
  - ces [galettes quinoa-courgette](#)
  - ces [croquettes de chou-fleur](#)
  - ces [falafels aux brocolis](#)

peut être remplacée par des flocons d'avoine fins ou mixés