

# Pancakes au Levain Anti-inflammatoire

Une recette saine et gourmande, idéale après 40 ans — meilleure digestion, glycémie stable et respect des hormones grâce à la magie de la fermentation.

## Ingrédients — Pour 2 personnes

### Base fermentée

- 150g de levain actif
- 150g de farine (patate douce ou sarrasin)
- 200ml de lait végétal

### Liants & saveurs

- 2 œufs
- 1 banane bien mûre écrasée
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 pincée de sel + cannelle (optionnel)

## Pourquoi c'est top après 40 ans

### • Meilleure digestion

La fermentation du levain pré-digère les glucides et facilite l'assimilation.

### • Moins de ballonnements


Le levain réduit les anti-nutriments et améliore la tolérance digestive.

### • Glycémie stable

Index glycémique bas grâce à la fermentation et aux farines alternatives.

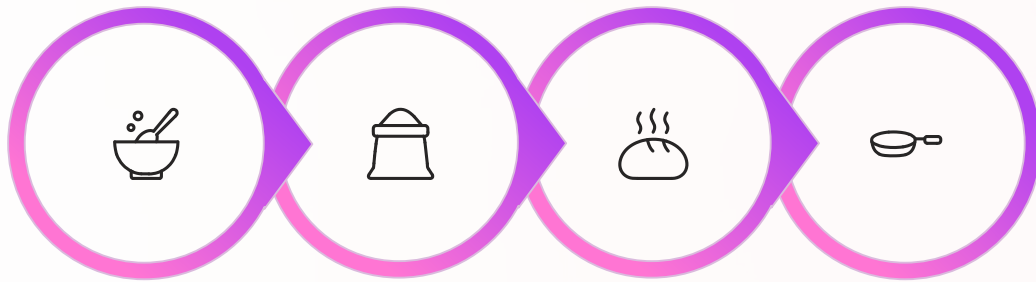
### • Respect hormonal

Ingrédients naturels sans perturbateurs endocriniens ni sucres raffinés.

 ✨ **Astuce IG bas** : Utilisez de la farine de patate douce ou de sarrasin pour un index glycémique encore plus bas et un apport en minéraux supérieur.

# Préparation & Variantes

Quatre étapes simples pour des pancakes parfaits, puis deux déclinaisons pour varier les plaisirs — sucrée ou salée, selon l'envie du moment.



Mélanger

Ajouter

Incorporer

Cuire

Le repos de 10 à 15 minutes est essentiel : il permet au levain d'activer la pâte et d'obtenir des pancakes bien aérés et moelleux.

## Version Sucrée

Garde la banane et la cannelle dans la pâte de base, puis garnis généreusement :

- Fruits frais : myrtilles, fraises, banane
- Yaourt coco ou purée d'amande
- Un filet de miel ou sirop d'érable

## Version Salée / Protéinée

Supprime la banane et la cannelle, puis ajoute à la pâte :

- Herbes fraîches : ciboulette, persil
- Fromage de chèvre émietté
- Épinards frais hachés
- Parfait avec un œuf poché dessus



### Farine de sarrasin

Sans gluten, riche en magnésium et en antioxydants. Idéale pour une version rustique et nourrissante.



### Farine de patate douce

Naturellement sucrée, riche en bêta-carotène et à faible index glycémique. Parfaite pour la version sucrée.



### Huile de coco ou ghee

Graisses stables à la cuisson, anti-inflammatoires et respectueuses des hormones. À privilégier absolument.