

# Pancakes aux épinards

*pour 3 personnes*



## **Ingrédients :**

½ c. à café de cumin en poudre  
½ c. à café de coriandre en poudre  
½ gousse d'ail  
1 c. à café de levure chimique  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
80 gr d'épinards frais  
100 gr de farine  
150 ml de lait, ou de lait végétal  
sel et poivre

## **Préparation : 10 mn ; cuisson : 5 mn**

- Peler et émincer l'ail. Laver les feuilles d'épinards puis les égoutter.
- Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène. Verser la préparation dans un saladier et laisser reposer 20 min.
- Faire chauffer une poêle (ou une crêpière) anti-adhésive. Quand la poêle est bien chaude, verser un peu d'huile pour napper, puis verser une louche de pâte au centre.
- Laisser cuire quelques minutes, jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface. Puis retourner le pancake et faire cuire sur l'autre face.
- Ôter le pancake de la poêle et répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servir les pancakes aux épinards tièdes ou froids, avec une cuillère de yaourt et une herbe fraîche ciselée (basilic, persil...).