

# Pancakes aux carottes et céleri-rave aux herbes

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1846 kJ / 441 kcal**

Matières grasses: **16 g** Protéines: **20 g**  
Glucides: **46 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**150 g** de carottes  
**100 g** de céleri-rave  
**1** oignon  
**1 bouquet** de ciboulette  
**0,5 bouquet** de persil  
**4** feuilles de menthe  
**100 g** de farine de blé complet  
**0,5 càc** de levure chimique  
**2** œufs  
**100 ml** de lait  
**2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
**1 pincée** poivre  
**Bon à avoir :**  
**2 càs** d'huile de colza pour la cuisson  
**2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
Un peu de persil pour servir

## PRÉPARATION

### Étape 1

**150 g** de carottes - **100 g** de céleri-rave - **1** oignon - **1 bouquet** de ciboulette - **0,5 bouquet** de persil - **4** feuilles de menthe  
Râper les carottes et le céleri-rave. Hacher finement l'oignon, la ciboulette, le persil et la menthe, puis les mélanger aux légumes.

### Étape 2

**100 g** de farine de blé complet - **0,5 càc** de levure chimique - **2** œufs - **100 ml** de lait - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 pincée** poivre  
Tamiser la farine et la mélanger avec la levure chimique. Battre les œufs avec le lait et la sauce soja Kikkoman. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs avec les ingrédients liquides pour obtenir une pâte, puis ajouter les légumes avec les herbes. Assaisonner avec du poivre et mélanger soigneusement.

### Étape 3

**2 càs** d'huile de colza pour la cuisson - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - Persil pour servir  
Chauffer une petite quantité d'huile dans une poêle et réduire le feu. Verser la pâte pour former de petits pancakes et les faire frire des deux côtés. Servir chauds avec des herbes et de la sauce soja Kikkoman.