KIKKOMAN®

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.