

6 PANCAKES ÉPINARDS CHÈVRE

ALLERGÈNES : Gluten, œuf et lait.



A table dans : 30 min



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 + 6 min

ETAPES :

1. Lavez soigneusement les épinards.



Laissez bébé toucher les épinards frais pour explorer leur texture. Vous pouvez également mettre un fond d'eau dans un saladier et le laissez laver quelques feuilles.

2. Hachez les épinards grossièrement en veillant à ne pas les transformer en purée.



Bébé peut vous aider à mettre les épinards dans le bol du robot et appuyer sur les boutons du robot.

3. Faites fondre les épinards dans une poêle avec un filet d'huile pendant une 5 à 8 minutes. Après la cuisson, égouttez-les bien en les pressant pour éviter tout excès de liquide.



Quand vous mettez les épinards à cuire, faites écouter les sons de la cuisson à bébé. Montrez lui aussi comment ils réduisent à la cuisson.

4. Mélangez la farine et la poudre à lever dans un saladier.



Laissez bébé verser les ingrédients et les mélanger (à la cuillère ou à la main !)

5. Ajoutez l'œuf et le lait en mélangeant bien pour obtenir une pâte semi-liquide. Vous pouvez ajouter un peu plus de lait si la pâte est trop épaisse.



Bébé peut vous aider à verser le lait dans le saladier.

6. Émiettez le fromage de chèvre et incorporez-le à la pâte.



Laissez bébé émietter le fromage de chèvre avec ses petites mains.

7. Ajoutez les épinards fondus à la pâte, la cc d'huile et mélangez bien.



Bébé peut vous aider à mélanger la pâte avec une cuillère.

8. Dans une poêle bien chaude, versez une louche de pâte. Quand le dessus commence à se figer, retournez les pancakes pour les cuire de l'autre côté (environ 3 minutes de chaque côté)



Bébé peut regarder les bulles se former sur le dessus des pancakes, signe qu'il est temps de les retourner (sous stricte surveillance, bien sûr).

INGRÉDIENTS :

- Epinards : 120 g
- Farine : 50 g
- Fromage de chèvre : 10 g
- Lait : 10 cl
- Poudre à lever : 1 cc
- 1 cc d'huile d'olive (non incl.)
- 1 œuf (non incl.)

