Doublé gourmand

DÉLICES AUX BANANES ET DULCE DE LECHE

Les pancakes

QUANTITÉ Environ 12 *pancakes*

- **Bananes mûres écrasées à la fourchette,** 2
- **Œufs,** 2
- **Essence de vanille,** 2 c. à thé
- **Farine tout usage** 300 g (2 ½ tasses)
- **Sucre,** 50 g (¼ tasse)
- **Babeurre,** 500 ml (2 tasses)
- **Levure chimique (poudre à pâte)** 1 c. à soupe
- **Bicarbonate de soude,** ½ c. à thé
- **Sel,** 1 pincée
- **Huile végétale (pour la cuisson)**

Garniture

- **Bananes en rondelles,** 2
- **Dulce de leche du commerce** 250 ml (1 tasse)
- **Beurre**

1 Dans un grand bol, mélanger les bananes écrasées, les œufs, la vanille et le sucre. Ajouter le babeurre et mélanger à nouveau.

2 Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs.

3 Ajouter les ingrédients secs au mélange de babeurre en 3 ou 4 fois et bien amalgamer sans trop mélanger. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

4 Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer un peu d'huile végétale à feu moyen. Verser environ 60 ml (¼ tasse) du mélange à *pancakes* dans la poêle à l'aide d'une louche. Cuire 2 minutes de chaque côté. Répéter jusqu'à ce que tout le mélange soit cuit.

5 Servir les *pancakes* accompagnés de rondelles de bananes et de dulce de leche.

Le smoothie

QUANTITÉ 4 portions

- **Bananes,** 2
- **Dulce de leche** 60 ml (¼ tasse)
- **Amandes entières non rôties** 4 c. à soupe
- **Lait d'amande** 750 ml (3 tasses)
- **Quelques glaçons**

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle purée lisse et onctueuse. Servir bien frais.

Doublé gourmand
DÉLICES AUX FRAMBOISES

Riz au lait

QUANTITÉ 4 à 6 portions

- **Lait,** 1 litre (4 tasses)
- **Citrons,** le zeste de 2
- **Riz,** 100 g (½ tasse)
- **Gousse de vanille grattée,** 1
- **Sucre,** 100 g (½ tasse)
- **Crème fouettée,** 60 g (1 tasse)
- **Quelques framboises (pour la décoration)**

Coulis de framboises

- **Framboises fraîches** 250 g (2 tasses)
- **Sucre,** 50 g (¼ tasse)

1 Dans une casserole à fond épais, porter le lait à ébullition. Ajouter le zeste, le riz ainsi que la gousse et les grains de vanille. Cuire à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes. Ajouter le sucre, mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer la gousse de vanille. Étendre le riz sur une plaque pour qu'il refroidisse rapidement.

2 Pendant ce temps, mettre les framboises et le sucre dans un petit chaudron et amener à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir. Passer la préparation au robot culinaire ou piler à la fourchette pour conserver une texture plus grossière.

3 Dans un grand bol, mélanger délicatement le riz refroidi et la crème fouettée. Répartir ce mélange dans de petits bols, arroser de coulis de framboises et décorer de framboises entières.

Le smoothie

QUANTITÉ 4 portions

- **Framboises surgelées** 370 g (3 tasses)
- **Dattes Medjoul dénoyautées** 150 g (1 tasse)
- **Jus de pomme brut,** 500 ml (2 tasses)
- **Yogourt nature** 500 ml (2 tasses)
- **Miel, au goût**
- **Quelques glaçons**

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle purée lisse. Servir bien frais.

Les recettes de ce dossier sont extraites du livre *Les brunchs de Marie-Fleur*, de Marie-Fleur St-Pierre (Les Éditions de l'Homme, 2014).