

## Pancakes courgette ricotta



### Pour 8 pancakes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes + 4 minutes par pancake

### Pâte à pancakes :

- 150 g de farine à levure incorporée (ou farine + 1 c à café de levure)
- 1 oeuf
- 120 g de ricotta
- 15 cl de lait
- 2 cl d'huile d'olive

### Garniture :

- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Lavez la courgette et émincez-la en julienne fine à l'aide d'une mandoline ou le moyen de votre choix.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'ail pilé, le jus de citron. Mélangez à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez la julienne de courgette et laissez cuire 5 minutes environ sur feu moyen en remuant souvent. *Il faut que la courgette soit tendre.*

Prenez 2 saladiers : Dans un versez la farine. Dans l'autre, mélangez l'oeuf, la ricotta et le lait à l'aide d'un batteur afin d'obtenir une consistance lisse et homogène.

Versez cette pâte sur la farine et mélangez avec le fouet ou le batteur.

Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Incorporez la julienne de courgette en mélangeant délicatement. Salez et poivrez. Laissez reposer la pâte 1h au frigo.

Pour la cuisson, utilisez l'appareil à mini crêpes ou une poêle à blinis mais c'est plus long. Il faudra compter 1 mn 30 ou 2 minutes par face selon l'appareil de cuisson.

Vous pouvez les servir chauds ou froids accompagnés de jambon italien ou d'une crème au thon (thon + mayonnaise + yaourt ou fromage blanc). Conservez-les dans une feuille de papier aluminium ou un tup fermé, ils se gardent très bien pendant 48 heures. Ils étaient encore meilleurs le lendemain et toujours très moelleux.