

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE ET A LA BANANE

Ingrédients correction : (5 pancakes environ)

- 2 **œufs** : C'est l'ARN pol II qui transcrit les ARN pré-messagers
Globalement, l'ARN pol I s'occupe des pré-ARNr et pol III s'occupe des pré-ARNt
- 80g de **compotes de pommes** (Vive la vitamine C)
La Vitamine C est un produit dérivé d'ose et est un cofacteur de nombreuses oxydo- réductases
- 15g de α -D-glucopyranosyl (1-2) β -D-fructofuranoside ; c'est du **saccharose**, le sucre classique de cuisine
- 125g de **fromage blanc** : Glucose et Galactose en liaison 1-4, c'est du lactose. Avec des acides gras saturés, comme l'acide palmitique (C16 :0) et l'acide stéarique (C18 :0), on peut en déduire qu'il s'agit de fromage blanc (3,6% de matière grasse max)
- 100g de **flocons d'avoine** : 20 Acides aminés différents et 5 équivalents ATP produit par chaque tour d'hélice de Lysin
L'Hélice de Lysin casse la molécule d'acyl CoA, issu d'un Acide Gras, en acétyl CoA pouvant entrer dans le cycle de Krebs. Chaque cycle produit un acétyl CoA et libère un NADH, H⁺ (3 ATP) et un FADH₂ (2 ATP)
- 1 cuillère à café de **cannelle** : attention, trop de cannelle et tu risques une épistaxis (saignement de nez). *Trq!, tu reverras tout ça au deuxième semestre*
- 3 carreaux de **chocolat** : Le génome nucléaire humain possède 3.1Gb
Blague de PACES pour le génome mitochondrial puisqu'il ne possède que 16.6 Kb, ça ne fera même pas une miette de chocolat
- 1 cuillère à café de **levure chimique** : En l'absence de dioxygène (anaérobie), il ne va pas y avoir de cycle de Krebs, donc le pyruvate ne va être transformé en acétyl-CoA. Chez la levure et dans ces conditions on aura une fermentation alcoolique du pyruvate donnant de l'éthanol (chouette).
Chez l'homme, on a production de lactate dans ces conditions. C'est d'ailleurs une des raisons de la douleur après un effort physique important.
- 1 demi-**banane** (facultatif) et du **sirop d'érable** (facultatif)

Bonne dégustation !

