

Gâteaux, biscuits et chocolat
Pancakes



20 min 10 min 10 min **0** **484**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
 pour 8 personnes

**Ingrédients pour les
 pancakes**

50 cl **Lait ribot**
 300 g **Farine**
 4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
 12 g **Sucre semoule**
 11 g **Levure chimique**
 2 c. à soupe **Huile de
 pépins de raisins**
 1 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson des pancakes

- 1 Verser la farine, la levure et le sucre dans un saladier puis faire un puits.
- 2 Clarifier les œufs, verser les jaunes d'œufs dans le saladier. Réserver les blancs dans un bol.
- 3 Verser un peu de lait fermenté sur les œufs et mélanger à l'aide d'un fouet. Fouetter en allant progressivement vers les bords. Quand la pâte devient épaisse, ajouter peu à peu le reste de lait.
- 4 Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5 Verser les blancs d'œufs dans un autre saladier avec un peu de sel, les monter en neige à l'aide d'un fouet.
- 6 Pour vérifier si les œufs sont bien montés, tourner légèrement le saladier sur le côté : s'ils ne tombent pas, ils sont prêts.
- 7 Incorporer délicatement les blancs en neige à la pâte. Mélanger à l'aide d'une maryse en allant des bords vers le centre.
- 8 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen. Badigeonner la poêle d'huile de pépins de raisins à l'aide d'un pinceau.

Déposer une louche de pâte dans la poêle. Faire un

- 9** mouvement circulaire avec la louche pour former le pancake.
- 10** Quand il commence à former des bulles, retourner le pancake à l'aide d'une spatule. Celui-ci cuit lentement, attention à ne pas le casser. Lorsqu'il est moelleux et bien doré, le réserver sur une assiette.
- 11** Remettre un peu d'huile et cuire les autres pancakes.