



Crêpes, beignets et gaufres sucrés

Pancakes



1h35 **10 min** **25 min** **1h** **299**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour les pancakes

250 g **Farine**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Sucre semoule**
25 cl **Lait demi-écrémé**
60 g **Beurre**
1 sachet(s) **Levure chimique**
1 **Huile de colza**

Étape 1

Préparation et cuisson des pancakes

- 1 Tamiser la farine dans un chinois au-dessus d'un saladier.
- 2 Cette technique permet d'éviter la formation de grumeaux pendant la préparation.
- 3 Ajouter le sucre et la levure chimique à la farine.
- 4 Mélanger à l'aide d'un fouet et creuser un puits au centre.
- 5 Ajouter l'œuf et le beurre préalablement fondu puis mélanger, en commençant par percer le jaune d'œuf, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.
- 6 Verser le lait en plusieurs fois pour faciliter son incorporation, la pâte doit être fluide avec une texture souple et lisse.
- 7 Racler les parois du saladier à l'aide d'une maryse pour regrouper la pâte au centre.
- 8 Essuyer les bords si nécessaire et filmer le saladier puis laisser reposer à température environ 10 min pour que les levures s'activent.
- 9 Ôter ensuite le film alimentaire du saladier et faire chauffer une poêle.

Si la poêle n'est pas anti-adhésive, passer sur toute la

- 10** Si la poêle n'est pas anti-adhésive, passer sur toute la surface un morceau de papier absorbant imbibé d'huile neutre, comme l'huile de pépins de raisin, entre chaque pancake.
- 11** Vérifier la température en passant la main au-dessus de la poêle : elle doit être chaude mais sans fumer.
- 12** Préparer une grille à pâtisserie sur une assiette et un torchon.
- 13** D'une main, verser de la pâte à l'aide d'une louche et de l'autre, faire pivoter la poêle pour donner la forme au pancake.
- 14** Lorsque les bulles explosent et que des trous apparaissent, retourner les pancakes et colorer la deuxième face à l'aide d'une spatule.
- 15** Colorer la deuxième face et débarrasser sur la grille. Déposer le torchon sur les pancakes pour les maintenir au chaud.
- 16** Réaliser l'opération jusqu'à épuisement de l'appareil, la pâte ne se conserve pas à cause de la levure qu'elle contient.
- 17** Disposer les pancakes sur une assiette et servir tiède.