

*Crêpes, beignets et gaufres sucrés*

# Pancakes aux bananes caramélisées et sirop d'érable



**35 min** **20 min** **15 min** **0** **498**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de l'appareil

- 1 Verser la farine, la levure et le sucre dans un saladier puis faire un puits.
- 2 Clarifier les oeufs, 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.

## Étape 2

Ingrédients pour 6 personnes

### Ingrédients pour les pancakes

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

### Ingrédients pour les bananes caramélisées

2 **Banane(s)**  
 50 g **Sucre roux**  
 50 g **Beurre**

### Ingrédients pour le dressage

4 c. à soupe **Sirop d'érable**  
 20 g **Sucre glace**

## Préparation des bananes caramélisées

- 1 Éplucher et couper les bananes en biseaux d'environ 1 cm à l'aide d'un couteau d'office. Réserver sur une assiette.
- 2 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec du beurre. Lorsque le beurre mousse, incorporer le sucre roux, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Quand le sucre a fondu, ajouter les bananes. Cuire pendant quelques instants sur les deux côtés jusqu'à obtenir un caramel blond.
- 4 Ne pas trop cuire les bananes pour éviter qu'elles ne se transforment en compote. Les retirer du feu lorsqu'elles sont fondantes.

### Étape 3

#### Cuisson des pancakes

- 1 Mettre une autre poêle à chauffer sur feu moyen. Badigeonner la poêle d'huile de pépins de raisins à l'aide d'un pinceau.
- 2 Déposer une louche de pâte dans la poêle. Faire un mouvement circulaire avec la louche pour former le pancake.
- 3 Retourner le pancake à l'aide d'une spatule quand il commence à former des bulles. Le pancake cuit lentement, attention à ne pas le casser. Lorsqu'il est moelleux et bien doré, le réserver sur une assiette.
- 4 Remettre un peu d'huile et cuire les autres pancakes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer trois pancakes par personne sur une assiette. Dresser les bananes caramélisées dessus.
- 2 Saupoudrer de sucre glace à l'aide d'une passette et verser le sirop d'érable sur les pancakes. Servir.