

LUNDI JE CUISINE

Pancakes

J'ai besoin de
250g de farine T90
300ml de lait demi-écrémé
1 sachet de levure chimique moelleux prolongé
2 œufs
1 yaourt nature
1 pincée de sel

Ou

100g de farine T90
100g de farine de châtaigne
2 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de levure chimique moelleux prolongé
250ml de lait végétal

Pour la préparation je mets tous mes ingrédients secs ensemble.

Je fais un puit au centre et y met mes œufs battus
Et je délaye petit à petit avec le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux.

Une petite poêle bien chaude, un essui tout imbiber d'huile d'olive pour le fond de la poêle.

Et je verse 1/2 louche de pâte.

A la cuisson vous devez voir de petites bulles se former à la surface.

1min30 de chaque côté pour les premières puis 1 min.

Goûtez un délice, accompagnez de fruits et de chocolat noir fondu

D'après Amandine Grandin

Diététicienne-Nutritionniste et éducatrice en promotion à la santé