



Pancakes et œuf miroir

Mise en place et préparation:
env. 35 min, pour 8 pancakes

- 200 g de farine
- 1 c. s. de sucre brut gros
- 1 c. c. de poudre à lever
- ½ c. c. de sel
- 1¾ dl de lait
- 200 g de demi-crème acidulée
- 20 g de beurre, fondu, refroidi
- 1 œuf frais
- beurre à rôtir
- 4 œufs frais
- ¼ de c. c. de sel
- 2 c. s. de vinaigre de vin blanc
- 4 c. s. d'huile d'olive
- ½ c. c. de sel
- 100 g de pousses d'épinards
- 1 pamplemousse rose, suprêmes en petits dés, jus recueilli
- 1 échalote, hachée finement

1 — Mélanger dans un grand bol farine, sucre, poudre à lever et sel. Mélanger lait, crème, beurre et œuf, ajouter à la farine, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

2 — Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, verser la pâte par portions de manière à obtenir des pancakes Ø env. 10 cm. Dès que les pancakes se détachent du fond, les retourner, terminer la cuisson, réserver au chaud.

3 — Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans la même poêle. Casser les œufs l'un après l'autre, les faire glisser dans la poêle, laisser cuire env. 3 min sur feu doux, saler.

4 — Mélanger vinaigre, huile et sel. Ajouter les autres ingrédients, mélanger. Répartir sur les pancakes avec les œufs miroir.

Portion: 597 kcal, lip 37 g, glu 46 g, pro 17 g

Idée
futée



Avec notre **trio de moules pour poêle «Créations»**, crêpes, pancakes et œufs miroir sont aussi un régal pour l'œil! Démouillage et présentation facilités par la poignée.