

Pancakes au sirop d'érable

(photo, arrière-plan)

Préparation et cuisson: env. 35 min par recette
Pour env. 8 pièces par recette

Préparatifs: préchauffer le four à 60 °C, chauffer le plat et les assiettes.

Pâte

75 g de farine	
1 pincée de sel	
1 c. à café de poudre à lever	
½ c. à café de bicarbonate de soude	mélanger le tout dans une terrine
100 g de lait acidulé nordique (p. ex. Dessert extrafin)	
20 g de beurre, liquide, tiède	
1 jaune d'œuf frais	
1 c. à soupe de sirop d'érable	mélanger le tout, incorporer
1 blanc d'œuf frais	
1 pincée de sel	battre en neige, incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc

huile pour cuire

Cuisson: chauffer fortement un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Verser une quantité de pâte suffisante pour un pancake d'env. 5 mm d'épaisseur et d'un Ø d'env. 10 cm. Baisser le feu. Dès que le pancake se détache du fond, le retourner, achever la cuisson, couvrir et tenir au chaud. Préparer les autres pancakes de la même façon. Dresser les pancakes sur les assiettes chaudes.

sirop d'érable verser sur les pancakes

Par personne: lipides 11 g, protéines 4 g, hydrates de carbones 21 g, 838 kJ (200 kcal)

