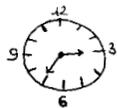


Pancakes aux Fruits



Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients : (10 pancakes)

- 100 gr de fruits (pomme, poire, mangue, fraise etc.)
- 80 gr de farine
- 1/2 sachet de levure (facultatif)
- 1 œuf
- 10 cl de lait (de vache ou végétal)
- 30 gr de sucre
- huile de tournesol pour la cuisson

Matériel :

- couteau
- planche à découper
- économe
- râpe
- 2 saladiers
- poêle
- louche
- fouet
- spatule



Technique

Lavez vos fruits et épluchez-les. Coupez-les en petits morceaux, ou râpez-les (pommes) ou mixez-les selon vos préférences.

Dans un saladier mélangez votre farine, la levure et l'œuf et ajoutez le lait. Mélangez vigoureusement pour obtenir une pâte homogène et sans grumeau. Ajoutez le sucre. Ajoutez à votre pâte vos fruits et mélangez.

Dans une poêle huilée bien chaude, versez à l'aide d'une louche un petit tas de pâte, avec le dos de la louche étalez-le légèrement pour qu'il prenne une forme bien ronde, laissez cuire 3 minutes de chaque côté.

Bon appétit !

Conseils

Variez les fruits en fonction des saisons et remplacez le sucre par du miel.

Vous pouvez remplacer la levure en montant vos blancs en neige.

Si vous avez des fruits qui rendent beaucoup d'eau comme la poire, intégrez-les juste avant la cuisson dans votre pâte.

Idée de menu (été)

Salade, tomates et pignons de pin

Lasagne chèvre épinard et saumon

Pancakes mangue et fraise

