Petits-déjeuners

- Fluffy Pancakes
- Pain anglais
- Pancakes banane
- Pâte à gaufres

Fluffy Pancakes

image-1639564208003.png

Ingrédients (2 personnes)

- 4 Jaunes d’oeufs
- 8 Blancs d’oeufs
- 200 g Sucre
- 240 ml Lait
- 360 g Farine
- 4 Cuil à café bombées de levure chimique
- 1 cuil. à café de vanille liquide
- 100 g Beurre fondu

Étapes

1. Fouettez les jaunes d’œufs et le sucre.
2. Ajoutez le lait et la vanille, mélangez.
3. Incorporez la farine et la levure.
4. Montez les blancs en neige ferme.
5. Incorporez à la préparation précédente à l’aide d’une spatule.
6. Badigeonnez le moule de beurre fondu.
7. Chauffez la poêle à feu doux, déposez le moule au centre et versez la pâte à pancake au ¾.
8. Couvrez et laissez cuire 5 min.
9. Retournez et laissez cuire 2 min sur l’autre face.
10. Arrosez de sirop d’érable et dégustez !

Pain anglais

Ingrédients

- 40g de son d’avoine
- 1 c à c de levure
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf
- 70g de yaourt

Étapes

1. Mélanger le tout dans un bol
2. Mettre au micro-ondes (3min à 700W)
3. Retourner le bol sur une assiette pour sortir le pain
4. Le couper en 2 et mettre ce qu’on veut au milieu (fromage frais, avocat, jambon, etc..)

Pancakes banane

Ingrédients

- 60g de flocons d’avoine
- 1 banane
- 100 ml de lait (végé)
- 2 oeufs
- 1cc de levure chimique
- 1 pincée de vanille

Étapes

1. Mélanger le lait avec les flocons d’avoine. Puis mettre les oeufs dedans.
2. Mélanger à nouveau.
3. Ajouter la banane écrasée et la levure chimique, puis mélanger.
4. Huiler une poële et mettre un peu de pâte pour former comme une petit crèpe épaisse.
5. Laisser chauffer à chaleur moyenne jusqu’à ce que des bulles se forment sur la surface puis retournez.
6. Reproduire jusqu’à ce qu’il n’y ai plus de pâte.

À garnir avec des fruits de saison, du sirop d’agave, du sirop d’érable, de la pâte à tartiner, des amandes, des noisettes, etc…

Pâte à gaufres

Ingrédients

- Lait : 25cl
- Farine : 200g
- Œufs : 3
- Huile d'olive : 1cl
- Rhum : 1cl
- Sucre : 30g

Instructions

1. Mettre la farine dans un saladier avec un peu de sel
2. Ajouter l'huile, le rhum, le sucre et trois jaunes d'œufs.
3. Délayer peu à peu la farine avec le lait pour éviter les grumeaux.
4. Ajouter les blancs battus en neige.
5. Cuire dans un gaufrier beurré.