

★ La recette des pancakes

Voici une recette pour réaliser des pancakes. Avec votre enfant vous pourrez réaliser de délicieux pancakes pour la fête des pères.

Les ingrédients

- 250 gr de farine type 45/55
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 70 ml d'huile de tournesol ou de colza
- 150 ml de lait
- 50 ml d'eau
- une pincée de sel fin

Préparation :

- Dans un saladier mélangez la farine avec le sel, puis avec la levure, et enfin le sucre.
- Ajoutez les 2 œufs, un à un, tout en mélangeant. Ajoutez l'huile, mélangez, puis le lait, fouettez tout le temps. La pâte doit être bien lisse, épaisse et sans grumeaux.
- Prenez une cuillère ou une louche et faites un test pour voir si la pâte est assez liquide pour couler tout en gardant sa viscosité. Si c'est trop sec, ajoutez l'eau peu à peu jusqu'à obtenir satisfaction. Pas de trop sinon vous aurez une pâte à crêpe, ce n'est pas le but !
- Couvrez 15 à 30 minutes avec une serviette.
- Une fois la pâte bien reposée, préchauffez une toute petite poêle, ajoutez une pression d'huile (si vous avez et ce avant chaque pancake) et une petite louche de préparation ou une demi si c'est une grosse louche. Cuisez à feu doux.
- Quand de petites bulles se forment sur le dessus du pancake, soulevez-le doucement avec une spatule, si le dessous est doré et n'adhère plus à la poêle surtout, retournez-le doucement sans la plier. Chauffez de l'autre côté 15 à 30 secondes, selon la puissance de votre feu.
- Le pancake doit-être doré pas bruni (encore moins noir) de chaque côté. Le premier ou le second pancake serviront de test, vous prendrez rapidement la main ensuite.
- Faites de même avec le reste du saladier. Réservez sur un plat, servez rapidement.

A réaliser

A servir au petit-déjeuner avec du sirop d'érable, du miel, du sirop d'agave, du sucre roux, blanc, de la cassonade ou du Nutella, du beurre demi-sel, de la chantilly, du beurre de cacahuète ou plus heahhtly, avec des fruits tranchés dessus sans autres sucres.

