

# WINTER PANCAKES

## Ingédients

► Les ingrédients liquides à mettre dans un premier saladier

- 2 oeufs entiers
- 50 ml d'huile de tournesol
- 300 ml de lait demi écrémé

► Les ingrédients solides à mettre dans un second saladier

- 250 gr de farine T65
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

► Le nappage Sirop d'érable / framboises

- 5 cuillères à soupe de sirop d'érable tiédi
- 5 cuillères à soupe de framboises congelées en morceaux préalablement décongelées

## Réalisation

- Mettre tous les ingrédients liquides dans un saladier et les battre ensemble, faire de même avec les ingrédients solides en les mélangeant
- Verser en une seule fois les ingrédients liquides sur les ingrédients secs, en mélangeant maximum 5 fois la pâte, même s'il reste des grumeaux. En effet le travail rapide de la pâte va lui permettre de lever et de rester très souple. Il faut très peu la travailler pour éviter de rendre la pâte élastique et caoutchouteuse.
- Laisser reposer la pâte pendant 15min pour que la levure commence à faire effet. Inutile de mettre la pâte au frais, elle lèvera d'autant plus.
- Huiler avec un sopalin une poêle anti-adhésive, la faire chauffer à feu moyen.
- Faire cuire les pancakes environ 2 minutes par face, afin d'éviter la coloration. Pour faire un joli pancake il faut beaucoup de pâte, environ une louche ou une demi louche (suivant la taille de votre louche)
- Pour réaliser le coulis au sirop d'érable et à la framboise, il vous faut préchauffer votre sirop d'érable au micro onde à peine quelques secondes afin qu'il soit tiède et décongeler vos framboises. Puis placer le tout dans un blender et mixer jusqu'à disparition des morceaux de framboises. La recette étant du 1 pour 1 il vous suffit de la multiplier en fonction du nombre de gourmands !

Et maintenant plus qu'à déguster !



## Notes



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

