

Pour 1/3 des pancakes :



Pancake légère



Site : cuisine AZ

Ingédients

- 2 œufs
- 2 càs de sucre complet (ou autre sucre non raffiné)
- 150 ml de lait végétal
- 150g de farine tamisée
- 2 càc de levure chimique tamisée
- 2 pincées de sel
- Quelques gouttes d'extrait de vanille naturel (facultatif)
- 2 càs d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

Préparation

- ❶ Clarifiez vos œufs = versez le blanc dans un petit saladier et réserver. Versez le jaune dans un autre saladier.
- ❷ Ajoutez le sucre et le lait et mélangez.
- ❸ Ajoutez la farine, la levure, le sel et mélangez bien pour ne pas avoir de grumeaux.
- ❹ Ajoutez si vous le voulez la vanille ou la fleur d'oranger.
- ❺ Montez les blancs en neige.
- ❻ Ajoutez 1/3 des blancs et mélangez au fouet puis ajouter les 2/3 restants et incorporez délicatement à l'aide d'une spatule en soulevant les blancs pour ne pas les casser.
- ❼ Couvrez et laissez reposer 30 min au frais.
- ❽ Graissez et faites chauffer une poêle à pancake, versez une louche de pâte par pancake, lorsque des bulles d'air se forment à la surface, retournez le pancake et laissez dorer quelques dizaines de secondes.

Manger équilibré

Vous pouvez manger ces pancakes pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez prendre jusqu'à 1/3 maximum de la totalité des pancakes obtenu. Accompagnez vos pancakes d'un fruit pour un petit déjeuner équilibré.

Collation : Vous savez que vous avez le droit de manger jusqu'à 1/3 des pancakes, répartissez les comme vous le voulez pour en avoir pour vos collations sans dépasser vos besoins.

Variation : Vous pouvez faire des mini pancakes fourrés ou non (ex : rondelle de banane recouverte de pancake, faire des grands pancakes fourrés ...).