

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



PANCAKES AUX MYRTILLES

Ingrédients (pour 10 petits pancakes ou 5 grands):

- 175 g de farine (de blé ou sans gluten pour les intolérants, j'ai utilisé un mélange riz et maïs)
- 3 oeufs
- 20 cl de lait (végétal pour les intolérants, j'ai utilisé un mélange amandes-noisettes)
- 100 g de myrtilles
- 1 sachet de levure (sans gluten pour les intolérants)
- 2 cuillères à soupe de sucre (vanillé si vous le souhaitez)
- 1 pincée généreuse de cannelle
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol, pépins de raisins...)
- 1 cuillère à café de sel
- 50 g de beurre (végétal pour les intolérants) pour la cuisson

Préparation:

1. Préparez vos 20cl de lait et votre sucre car nous allons en avoir rapidement besoin!
2. Cassez les trois oeufs dans un récipient adapté et battez-les à l'aide d'un fouet électrique
3. Ajoutez au fur et à mesure le lait puis le sucre tout en continuant de battre
4. Arrêtez de battre lorsque le mélange est bien amalgamé et réservez
5. Dans un autre récipient, placez vos ingrédients secs restants (la farine, la levure, la cannelle et le sel) et commencez à battre à l'aide d'un fouet électrique
6. Ajoutez votre premier mélange (oeufs, lait et sucre) puis l'huile tout en continuant de battre jusqu'à obtenir un mélange bien lisse (sans grumeaux) et bien aérien
7. Ajoutez finalement une partie des myrtilles (réservez-en quelques unes pour la déco!) et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule
8. Faites chauffer votre poêle à feu moyen et placez-y une noix de beurre
9. Lorsque le beurre est frémissant, déposez délicatement le contenu d'une petite louche de pâte
10. Lorsque des petites bulles remontent à la surface du pancake, vous pouvez le retourner et faire cuire l'autre côté pendant 1 à 2 minutes
11. Beurrez vos pancakes lorsqu'ils sont encore chauds et servez avec du sirop d'érable et quelques myrtilles pour la déco!

Bon appétit!