

PANCAKES AU SARRASIN,  
ŒUFS BROUILLÉS ET  
SAUMON



- Mélangez les farines, la levure, le sucre, les flocons d'avoine et 1 pincée de sel dans un saladier.
- Faites tiédir le lait et ajoutez-le dans la préparation. Mélangez.
- Séparez les blancs des jaunes, ajoutez les jaunes dans le saladier. Mélangez.
- Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement avec la crème préalablement fouettée.
- Huilez légèrement une poêle. Quand elle est bien chaude, déposez une petite louche de pâte pour former un pancake. Laissez cuire vos pancakes 1 mn environ de chaque côté à feu moyen. Attendez que des bulles apparaissent avant de les retourner. Recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
- En même temps que vous ferez vos pancakes, préparez vos œufs brouillés. Cassez les œufs dans une casserole, salez et fouettez-les légèrement. Mettez la casserole dans une autre plus grande contenant un fond d'eau et faites cuire au bain-marie à feu doux en remuant très régulièrement (c'est long...). Quand les œufs commencent à prendre (attention, il faut arrêter la cuisson avant qu'ils soient à votre goût car ils continuent à cuire dans la casserole), versez la crème fraîche et poivrez.
- Versez 1 à 2 cuillerées d'œufs brouillés sur chaque pancake, disposez par-dessus une tranche (ou 1/2 tranche selon leur taille) de saumon, rajoutez un quartier de citron et servez aussitôt !



Utilisez deux poêles pour faire cuire plusieurs pancakes en même temps, ce sera beaucoup plus rapide !

Si vous ne mangez pas vos pancakes au fur et à mesure de leur cuisson, vous pouvez les conserver 1h à 2h00 sur une assiette recouverte d'un linge au-dessus d'un bain-marie.

Un ustensile pratique pour faire de beaux pancakes : le distributeur de pâte. Il vous permettra de doser votre pâte d'une manière plus précise. Consultez ma page « 30 ustensiles qui simplifient la vie » si vous ne connaissez pas cet ustensile.

Ingrédients pour 6 pers. :

Pour les pancakes :

75 g de farine T45  
75 g de farine de sarrasin  
1/2 sachet de levure chimique  
1 pincée de sucre  
50 g de flocons d'avoine  
15 cl de lait d'amande (si vous préférez, vous pouvez utiliser du lait de vache 1/2 écrémé)  
2 œufs  
25 cl de crème liquide entière  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

Pour les œufs brouillés :

12 œufs  
5 cl de crème liquide entière  
Sel Poivre du moulin

En accompagnement :

6 grandes tranches de saumon fumé  
1 citron

Variantes :

Pour une version sans gluten, mettez uniquement de la farine de sarrasin. Vous pouvez remplacer la crème fraîche par un yaourt à la grecque ou un Fjord.

Pour les becs sucrés, servez les pancakes avec un bon sirop d'érable ou du beurre et de la confiture.

