



- Sortez vos œufs et le beurre au minimum 1h00 à l'avance.
- Dans un saladier, versez tous les ingrédients secs : farine, sucre, poudre à lever, bicarbonate de soude, vanille et sel. Mélangez.
- Dans un bol, mélangez 1 jaune d'œuf (gardez le blanc) avec le lait ribot.
- Dans un autre bol, assouplissez le beurre avec une spatule afin de le rendre **pommade** : sa consistance doit être lisse et souple. Mettez-le dans le mélange jaune/lait et mélangez. Versez cette préparation dans le saladier avec les ingrédients secs. Mélangez brièvement, ce n'est pas grave s'il y a des grumeaux.
- Dans un autre saladier, montez 2 blancs d'œufs en neige ferme. Commencez à les fouetter à vitesse moyenne puis augmentez la vitesse progressivement. Ajoutez les blancs d'œufs montés à la préparation. Mélangez délicatement avec une spatule. À nouveau, les grumeaux ne sont pas gênants, ne mélangez pas trop !
- Faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu modéré et versez une petite louche de pâte. Laissez cuire le pancake 1 à 2 mn jusqu'à ce que de petites bulles/trous apparaissent. Retournez-le à l'aide de deux spatules et laissez cuire à nouveau +/- 1 mn.
- Servez les pancakes aussitôt avec du sirop d'érable et/ou des fruits en accompagnement.



Faites cuire les pancakes juste après avoir réalisé la pâte car les poudres (bicarbonate et poudre à lever) s'activent tout de suite.

Le beurre doit être pommade, ne le faites pas fondre : il ne doit être ni liquide ni chaud car il activerait la poudre à lever avant la cuisson. Sortez-le à l'avance pour qu'il soit mou et que vous puissiez le travailler à la spatule. Vous pouvez utiliser 2 poêles pour faire cuire plusieurs pancakes à la fois. Pour des pancakes parfaitement ronds, utilisez un emporte-pièce que vous poserez directement sur la poêle.

Contrairement aux crêpes, ne vous souciez pas des grumeaux pour les pancakes !

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

Assez facile
45 mn de préparation
3 mn de cuisson
Bon marché
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Pour une dizaine de pancakes

- 160 g de farine (de préférence T 45)
- 20 g de sucre
- 4 g de poudre à lever (ou levure chimique)
- 4 g de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à café de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 250 ml de lait ribot (ou buttermilk ou babeurre ou lait fermenté)
- 2 œufs (vous utiliserez 1 jaune et 2 blancs)
- 35 g de beurre

Du Sirop d'érable en accompagnement

Variantes :

Si vous n'aimez pas le sirop d'érable, mettez du miel, de la confiture ou de la pâte à tartiner (cf. en bas de page pour une version maison délicieuse). Vous pouvez également servir ces pancakes avec des fruits : mûres, myrtilles, fraises... selon la saison. Pour d'autres versions de pancakes, dont une sans gluten, regardez en bas de page.

