



1. Mélangez les farines, la levure, le sucre, les flocons d'avoine et 1 pincée de sel dans un saladier.
2. Faites tiédir le lait et ajoutez-le dans la préparation. Mélangez.
3. Séparez les blancs des jaunes, ajoutez les jaunes dans le saladier. Mélangez.
4. Batte les blancs en neige puis incorporez-les délicatement avec la crème préalablement fouettée.
5. Huilez légèrement une poêle. Quand elle bien chaude, déposez une petite louche de pâte pour former un pancake. Laissez cuire vos pancakes 1 à 2 mn environ à feu moyen. Attendez que des bulles apparaissent avant de les retourner. Recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
6. 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 ainsi au bain-marie à feu doux en remuant très régulièrement (soyez patient, c'est long...). Quand les œufs commencent à prendre (attention, il faut arrêter la cuisson un peu avant car ils continuent à cuire dans la casserole), versez la crème fraîche, mélangez et poivrez.
7. Versez 1 à 2 cuillerées d'œufs brouillés sur chaque pancake, disposez par-dessus une tranche de saumon, rajoutez un quartier de citron et servez aussitôt.

💡 Utilisez deux poêles pour faire cuire plusieurs pancakes en même temps, ce sera 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 torchon propre 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.

Assez facile
15 mn de préparation
30 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour une dizaine de 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 (ou lait de vache)
- 2 œufs
- 25 cl de crème liquide entière
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Pour les œufs brouillés :

- 10 œufs
- 5 cl de crème liquide entière
- Sel
- Poivre du moulin

En accompagnement :

- 10 tranches de saumon fumé
- 1 citron

Variantes :

Pour une version sans gluten, mettez uniquement de la farine de sarrasin ou regardez en bas de page pour une version avec des myrtilles. Pour une version plus rapide, faites des œufs au plat ou des œufs mollets (consultez ma page ["Techniques et astuces de chefs"](#) au paragraphe "Œufs" si vous avez besoin de conseils pour les réaliser). Vous pouvez également mettre de l'avocat, du bacon, des champignons, de la feta émiettée, etc. Vous pouvez remplacer la crème fraîche par un yaourt à la grecque ou un yaourt végétal. Pour les becs sucrés, servez les pancakes avec du sirop d'érable, du miel, du beurre ou de la confiture.

