

Pancakes sarrasin-pommes

Ingrédients pour 24 à 28 portions :

- 280 g (2 tasses) de farine de sarrasin,
- 2 bonne c.s. graines de lin moulues,
- 4 cs sucre complet,
- Optionnel : vanille ou cannelle
- 2 pincées de sel
- 2 sachets de levure chimique
- 220 g (1 tasse) de lait végétal
- 220 g (1 tasse) d'eau
- 2 grosses pommes râpées
- Toppings optionnels: sucre glace, sirop d'érable, etc.

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients secs

Dans un saladier, déposez tous les ingrédients secs et mélangez-les soigneusement.

2. Ajouter les liquides

Versez le lait et l'eau dans le saladier. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Incorporer la pomme

Ajoutez la pomme râpée à la préparation.

Astuce : si la pâte vous paraît trop épaisse, ajoutez un peu de lait ou d'eau pour l'assouplir.

4. Cuisson des pancakes

Dans une poêle légèrement huilée et bien chaude, versez une petite louche de pâte pour former un pancake. Faites cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

5. La régalade

Servez vos pancakes encore tièdes, nature ou accompagnés de miel, sirop d'érable, compote ou fruits frais.

Bon appétit et à bientôt au Sapin vert !