

Pancake

écrit par Pariseyn | 4 août 2023



Une recette très facile à réaliser et qui nécessite très peu de matériel : un grand bol et un fouet (et un peu d'huile de coude). Un régal pour petits et grands au petit-déjeuner ou en dessert à la fin d'un repas.

Ingrédients, pour 10 à 12 pancakes :

200 g de farine T55 « Viennoiseries » Moulin Pichard 11% de gluten

250 g de lait $\frac{1}{2}$ écrémé glacé (4°C)

2 œufs

50 g de beurre fondu et refroidi

25 g de sucre en poudre

1 pincée de sel

1 sachet (11 g) de levure chimique Alsa ou équivalent

Peser tous les ingrédients.

Mettre le beurre au four à micro ondes 20 secondes. Remuer pour que tout le beurre soit bien fondu. Réserver.

Mettre le lait glacé dans un récipient et y verser la moitié de la farine. Le lait glacé, c'est un truc qu'utilisait Paul Bocuse pour éviter les grumeaux dans sa recette de crêpes traditionnelles. J'ai utilisé cette même technique et ça fonctionne à merveille. À systématiser quand c'est compatible avec la recette concernée.

Mélanger au fouet jusqu'à obtenir un appareil lisse (quelques secondes) puis ajouter le reste de la farine en continuant à mélanger.

Ajouter le sucre, la pincée de sel, la levure chimique, le beurre fondu et les oeufs.

Fouetter jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Elle est magnifique à la fin de l'opération.

Couvrir et laisser reposer au moins 30 minutes à température ambiante (24,5 °C pour moi et j'ai laissé une petite heure).



Préchauffer une poêle à feu moyen (position 7 sur 9 de ma plaque à induction).

Répartir une noisette de beurre sur toute la surface.

Remuer la pâte pour l'homogénéiser.

Verser une demie louche de pâte par pancake. Sur une grande poêle (32 cm de diamètre pour moi), on peut cuire 3 pancakes en même temps.

Retourner le pancake quand de nombreuses bulles apparaissent à la surface.

Cuire 1 minute de plus en surveillant la coloration du dessous. Retourner une nouvelle fois si nécessaire.





Servir immédiatement ou empiler les pancakes sous une serviette pour qu'ils restent tièdes jusqu'au service.



Présenter les pancakes avec l'accompagnement de son choix : miel, sirop d'érable, pâte à tartiner, fruits rouges, confitures etc.