

Pancakes aux pommes



Idée recette pour diminuer le gaspillage alimentaire, avec des fruits trop mûrs où un peu abîmés.

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson : 15-20minutes

Ingrédients

pour 6-8 personnes

- 220 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Huile tournesol
- 250 ml de lait
- 2 pommes
- Cannelle (facultatif)



Préparation

- Dans un bol, mélanger la farine, la levure et la cannelle.
- Pour une recette plus onctueuse battre les blancs en neige. Séparer les blancs des jaunes.
- Former un puit et ajouter les jaunes d'œufs et la pincée de sel.
- Mélanger en incorporant progressivement le lait pour obtenir une pâte bien lisse.
- Puis ajouter les blancs en neige.
- Vous pouvez aussi ajouter les œufs entiers pour une recette plus rapide.
- Râper les pommes et les ajouter à la préparation.
- Dans une poêle à blinis ou sur une crêpe party, mettre une noisette de beurre à l'aide d'un essuie-tout. Verser ensuite une louche d'appareil.
- Cuire les pancakes à feu modéré pendant 2 min sur chaque face.
- Déguster tiède ou froid.

Savourez !



Anti gaspillage

