



Pancakes légers pour un bon petit déjeuner gourmand

Ingrédients pour environ 3 pancakes (et ensuite, faire jouer la proportionnalité):

170 g de lait

180 g de farine

1 œuf

1/2 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

2 cuillères à soupe d'huile (+ 1 pour la cuisine)

Recette :

- 1 - Dans un saladier, mettre la farine, le sel et la levure puis bien mélanger.
- 2 - Rajouter l'œuf, puis mélanger de nouveau.
- 3 - Continuer de mélanger tout en rajoutant le lait petit à petit.
- 4 - Rajouter enfin l'huile, et mélanger de nouveau.
- 5 - Préparer la poêle ou l'appareil à crêpes : faire chauffer un peu d'huile que l'on étale sur toute la surface de cuisson.
Verser une louche de pâte et laisser cuire 2 minutes de chaque côté..

Miam !!! Pancakes à déguster avec de la confiture, de la pâte à tartiner, du miel, un peu de sucre ou tout simplement nature !

Petit + : la recette marche également sans œufs

