

PANCAKES AU SARRASIN ET À L'ÉRABLE

Ingrédients : pour environ 22 petites crêpes

- 1 tasse (120 g) de farine tout usage non blanchie
- 1 tasse (160 g) de farine de sarrasin
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte (levure chimique)
- 2 œufs
- ¼ tasse (41 g) de sucre d'érable (ou 50 g de sucre granulé)
- 1 c à thé (5 ml) d'extrait d'érable)
- 1 ¾ tasse (430 ml) de lait 1%
- ½ tasse (74 g) de bleuets frais ou congelés
- Beurre pour la cuisson

Garniture :

- Yogourt, sirop d'érable, bleuets

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger les farines et la poudre à pâte. Réserver.
2. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les œufs, le sucre d'érable et l'ex environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et pâle.
3. À basse vitesse, ajouter le lait en alternant avec les ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les bleuets et mélanger à la cuillère.
4. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante.
5. Chauffer une poêle antiadhésive à feu doux. Beurrer très légèrement la surface. Déposer environ 60 ml (1/4 tasse) de mélange à crêpe dans la poêle. En faire cuire 3 à la fois. Cuire environ 2 minutes de chaque côté.
6. Réserver au chaud et poursuivre la cuisson pour les autres crêpes.
7. Servir avec du yogourt, du sirop d'érable et des bleuets.

Source : déclinaison d'une recette d'Ève Godin, Canal Vie

<http://www.canalvie.com/recettes/pancakes-maison-au-sarrasin-faible-en-gras-et-source-de-fibres-1.1399156>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 9 mai 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/05/pancakes-au-sarrasin-et-lerable.html>