



# PANCAKES

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

100G DE FARINE T55  
1 ŒUF  
120ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ  
10G DE SUCRE EN POUDRE  
4G DE LEVURE CHIMIQUE  
20G DE BEURRE DOUX  
1 PINCÉE DE SEL  
SIROP D'ÉRABLE

## PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel.
- Ajouter l'œuf.
- Verser le lait dans un bol.
- Faire fondre le beurre et l'ajouter au lait puis verser ce mélange sur le précédent.
- Laisser reposer environ 1 heure.
- Cuire à la crêpière en versant une petite louche au centre.
- Retourner dès que des petites bulles se forment sur le dessus.
- Servir avec du sirop d'érable.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 79g - 183 Kcal :

Glucides : 24,5g dont Sucres : 6,3g,  
Lipides : 7,4g dont AG Saturés : 4,3g,  
Protéines : 4,7g, Fibres : 0,8g, Sel : 0,6g,  
Calcium : 37,5mg; Fer : 0,1mg



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF