



PANCAKES À LA POMME

Laissez-vous surprendre par ces pancakes originaux qui cachent un cœur de pomme fondante. Alliant le moelleux d'une pâte légère à la farine d'avoine et la douceur fruitée de la pomme, cette recette facile et rapide est parfaite pour un brunch gourmand ou un goûter sain et réconfortant. Une façon ludique et délicieuse de commencer la journée !

Ingédients

- 1 pomme
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de farine d'avoine
- 1 petit suisse
- 2 cuillères à soupe de lait
- Un filet d'huile pour la cuisson
- Sirop d'érable pour le service



PREP TIME
10 MIN



COOK TIME
10 MIN



SERVINGS
1 À 2 PERSONNES

Instructions

- Préparer les pommes : laver la pomme, puis la couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. À l'aide d'un petit emporte-pièce rond (ou du bouchon d'une bouteille), retirer le cœur de chaque tranche pour former des anneaux.
- Séparer le blanc du jaune d'œuf.
- Mélanger dans un saladier le jaune d'œuf, la farine d'avoine, le petit suisse et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Monter le blanc en neige bien ferme à l'aide d'un batteur électrique.
- Incorporer délicatement le blanc en neige dans la première préparation à l'aide d'une maryse, en faisant des mouvements lents et circulaires pour ne pas le casser.
- Tremper les anneaux de pomme dans la pâte à pancakes, en veillant à bien les enrober de chaque côté.
- Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Déposer les anneaux de pomme enrobés dans la poêle chaude et laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir les pancakes tièdes, nappés d'un filet de sirop d'érable.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

576,9 KCAL

22,9G DE PROTÉINES

Kcal

Smilla Monniz
Dietéticienne