

MES BLANCS D'ŒUFS COMME J'AIME !

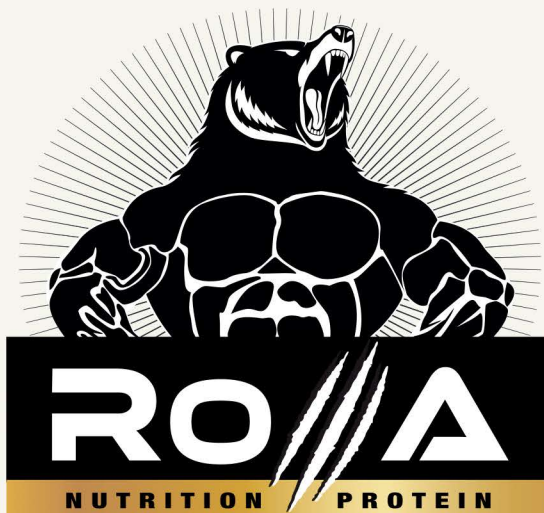
Astuce

En avant les pancakes maison ! Succulents et bien équilibrés, on ne se prive pas !



Facile  8 pancakes

8
PANCAKES



Préparation : 20 min **Calories :** 655 kcal

Préparation 8 pancakes :

2 jaunes d'œufs + 4 blancs d'œuf ROA Nature
+ 60g de sucre coco + 120g de lait d'amande
+ 180g de pancake mix

Préparation pancake mix :

150g de farine + 1/2 sachet de levure chimique
+ 20g de sucre coco + 1 pincée de sel
+ 1 sachet de sucre vanillé

- 1 Tout d'abord, préparer le pancake mix et laisser de côté pour le moment.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger énergiquement les jaunes d'œuf avec le sucre, ajoutez-y le lait et mélanger à nouveau. Incorporer votre pancake mix, bien mélanger et laissez de côté.
- 3 Dans un saladier, mettre les blancs d'œuf, une pincée de sel et monter les blancs en neige. Ajouter un tiers des blancs en neige dans votre préparation précédente. Ne pas avoir peur de casser les œufs, le 1^{er} mélange sert à détendre votre pâte. Incorporer le reste des œufs en 2 fois en mélangeant délicatement. Cela peut paraître long mais cela va permettre la levée à la cuisson.
- 4 Sans une poêle à feu doux, utiliser une crêpière. Remplir des emporte-pièces aux deux tiers et faire cuire à couvert (important). Cuire la 1^{ère} face 5 min. puis retourner d'un coup sec le pancake. Cuire la 2^{ème} face 3/4 min. C'est prêt !