

Pancakes au levain

Ingrédients (~ 15 pancakes)

- 210g de farine complète (épeautre, seigle...)
- 60g de sucre brun complet ou de coco
- 1 ½ c à c et demie de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 200g de lait ou de boisson végétale (amande, avoine...)
- 200g de levain tout juste sorti du frigo
- 80g de beurre fondu ou d'huile de coco

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine et le sucre à la cuillère. Ajoutez le bicarbonate et le sel. Mélangez et réservez.
2. Dans un autre bol, battre le levain et les œufs jusqu'à ce que tout soit homogène ... pas plus. Versez ensuite le lait en filet.
3. Incorporez ensuite la farine en plusieurs fois, en continuant à battre.
4. Ajoutez ensuite le beurre fondu, mélangez et réservez.
5. Préchauffez une ou deux petites poêles antiadhésives à feu doux. Versez une louche de pâte dans chacune des deux poêles. Attendez l'apparition de petites bulles à la surface avant de les retourner pour terminer la cuisson.
6. Lorsque les Pancakes sont cuits et dorés sur les deux faces, disposez-les sur une grille, le temps de réaliser les autres pancakes de la même manière.