

PANCAKE AVEC OU SANS GLUTEN

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 Œufs
- 30 Cl de lait de vache **ou** lait de coco
- 250 G de farine de farine blanche **ou** 125 G de farine de coco et de farine de riz
- 1 Sachet de poudre à lever avec **ou** sans gluten
- 80 Gr de beurre normal **ou** clarifié
- 1 Cuillère à soupe de sucre blanc **ou** coco
- 1 Pincée de sel
- Huile de tournesol **ou** huile de coco pour la cuisson

Préparation :

- Mettre la farine dans un saladier avec la levure puis le sucre, le sel, bien mélanger faites un puit
- Casser les œufs et battez les énergiquement et ajoutez-les à la farine
- Ajouter les 30 cl de lait
- Faites fondre légèrement le beurre et ajoutez-le
- Mélanger bien le tout énergiquement
- Verser une bonne cuillère à soupe de pâte dans une poêle bien chaude graissée avec l'huile
- Attendez 2/3 minutes que la première face soit bien cuite avant de les retourner
- Maintenez-les au chaud entre deux assiettes
- Server avec l'accompagnement de votre choix

Un vrai régal pour le soir ou le petit déjeuner

