Pancakes moelleux au miel

Goûters · Etats-Unis



15 min
PREPARATION

45 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Facile

DIFFICULTE

> *Les pancakes au miel sont de petites crêpes épaisses, légères et particulièrement moelleuses. Doucement parfumés à la vanille et légèrement sucrés au miel, ils sont parfaits pour le petit-déjeuner, le brunch ou le goûter. Servis encore tièdes avec un filet de miel et quelques fruits frais, ils offrent un délicieux moment de gourmandise à partager en famille.*

Ingredients

- **de farine de blé**
  250 g
- **œufs**
  2
- **de lait**
  300 ml
- **de beurre doux fondu**
  40 g
- **de miel**
  2 c. à soupe
- **sachet de levure chimique**
  1
- **d'extrait de vanille**
  1 c. à café
- **pincée de sel**
  1
- **noix de coco râpée ou de sucre glace**
  1 c. à soupe

Preparation

1. Préparer les ingrédients secs Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure chimique et la pincée de sel.

2. Mélanger les ingrédients liquides Dans un autre récipient, cassez les œufs et fouettez-les légèrement. Ajoutez le lait, le beurre fondu tiédi, les 2 cuillères à soupe de miel et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3.

Former la pâte Creusez un puits au centre des ingrédients secs, puis versez progressivement le mélange liquide. Fouettez délicatement jusqu'à obtenir une pâte lisse, épaisse et presque sans grumeaux.

4

Laisser reposer la pâte Couvrez le saladier avec un torchon propre ou un film alimentaire. Laissez reposer la pâte pendant exactement 10 minutes à température ambiante. Ce repos permet à la levure d'agir et rend les pancakes plus épais et plus moelleux.

5

Faire chauffer la poêle Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Graissez-la légèrement avec un peu d'huile ou une petite noisette de beurre.

6

Former les pancakes Versez une petite louche de pâte au centre de la poêle. Laissez-la s'étaler naturellement afin d'obtenir un pancake rond d'environ 10 centimètres de diamètre.

7

Faire cuire la première face Laissez cuire pendant environ 1 minute 30 secondes, jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface et jusqu'à ce que les bords commencent à sécher.

8

Retourner le pancake Retournez délicatement le pancake à l'aide d'une spatule. Poursuivez la cuisson pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que la seconde face soit bien dorée.

9

Terminer la cuisson Répétez l'opération avec le reste de la pâte en graissant légèrement la poêle lorsque cela est nécessaire. Empilez les pancakes cuits sur une assiette et couvrez-les avec un torchon propre pour les conserver au chaud et préserver leur moelleux.

Conseils du chef

- **4 cuillères à soupe** de miel
- Quelques fruits frais au choix : banane, fraises, myrtilles ou framboises
- Un peu de noix de coco râpée ou de sucre glace, selon les goûts

- Utilisez des ingrédients à température ambiante pour obtenir une pâte plus homogène.
- Le lait entier donne des pancakes plus riches et plus moelleux, mais il peut être remplacé par du lait demi-écrémé ou une boisson végétale.
- Ne mélangez pas excessivement la pâte : quelques très petits grumeaux n’empêcheront pas les pancakes de gonfler.
- Respectez les **10 minutes de repos** afin d’obtenir une texture légère et aérienne.
- Faites cuire les pancakes à feu moyen-doux. Une poêle trop chaude les ferait brûler à l’extérieur avant que l’intérieur soit entièrement cuit.
- Ne retournez chaque pancake qu’une seule fois pour préserver son épaisseur.
- Pour une saveur plus gourmande, ajoutez une pincée de cannelle ou le zeste finement râpé d’un citron dans la pâte.
- Les pancakes peuvent être conservés pendant **2 jours au réfrigérateur** dans une boîte hermétique.