



Pancakes

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 10 pancakes environ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 2 mn par face



Ingrédients :

- 200 gr de farine de blé
- 50 gr de fécule (maïs, pommes de terre, arrow-root, blé, ...)
 - ou 50 gr de farine de pois chiches pour un goût d'oeuf
- 1 cac de bicarbonate de soude
- 45 gr d'huile
- Sucré : 45 gr de sucre glace (idéal, [voir recette sur le site](#)) ou blanc
 - ou bien de sucre de canne roux & complet « rapadura » (idéalement, finement moulu)
- Sucré : 60 ml de rhum
- 300 ml de lait végétal (**250 si vous mettez du rhum**)

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger farine, fécule, bicarbonate, huile, *sucre et rhum*
2. Ajouter un quart du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement
3. Cuire sur une plancha huilée (plusieurs à la fois) ou dans une poêle environ 2 mn par face
4. Si ils sont sucrés, vous pouvez les couvrir avec 1 cac de sirop d'érable par pancake