

Pancakes au sirop d'érable



Dessert **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Une recette très gourmande mais peu calorique.

Ingrédients

- 250 g de farine
- 2 cc de levure
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 30 cl de lait
- 2 cs de pur sirop d'érable - par exemple le sirop d'érable maple joe®
- 25 g de beurre pour la poêle

Préparation

- 1 Dans un récipient, tamiser la farine, la levure et le sel puis creuser un puits et ajouter le sirop d'érable et les œufs.
- 2 Mélanger en commençant par le centre, incorporer progressivement le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 3 Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
- 4 Dans une petite poêle, faire fondre une noisette de beurre et verser une petite louche de pâte, sans chercher à l'étaler.
- 5 Faire cuire 2-3 minutes à feu moyen puis retourner le pancake pour faire dorer l'autre face.
- 6 Napper de sirop d'érable et servir tiède. L'Amérique dans votre assiette !

Proposé par

Mieuxsucre.com

Mieuxsucre.com

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode



Le site des produits sucrants d'origine 100% naturelle

Retrouvez le meilleur des produits sucrants (miels, sirops d'érable, sirops d'agave) sur www.mieuxsucre.com : des conseils nutrition et beauté, des dossiers et une boutique en ligne regroupant les plus grandes marques de produits sucrants 100 % naturels.

Découvrez d'autres recettes originales et savoureuses sur www.mieuxsucre.com/cuisine-gourmande

[Consulter son profil et ses recettes](#)