

Pancakes aux pommes



Dessert **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Repos : 30 mn

Cuisson : 10 mn

Une recette gourmande et diététique.

Ingrédients

- 2 pommes
- 125 g de farine
- 0,5 cc de cannelle - en poudre
- 2 oeufs
- 1 cs de sucre de canne - blond non raffiné
- 10 cl de lait
- 1 pincée de sel
- sirop d'agave - à défaut, du sirop d'érable, également très parfumé - facultatif

Préparation

- 1 Dans un saladier, versez la farine, le sel et la cannelle. Creusez un puits et cassez-y un œuf entier et un jaune.
- 2 Ajoutez le sucre et mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte. Délayez avec le lait progressivement.
- 3 Coupez les pommes en quatre, éliminez les pépins et réservez deux quartiers. Pelez finement les autres et râpez-les au-dessus de la pâte et mélangez.
- 4 Laissez reposer pendant 30 minutes au frais.
- 5 Coupez les deux quartiers de pommes en mini-cubes (disposez-les dans une coupelle et recouvrez-les de sirop d'agave).
- 6 Montez le blanc d'œuf restant en neige avec une pincée de sel et mélangez délicatement au reste de la pâte.
- 7 Huilez une poêle et faites cuire les pancakes.
- 8 Servez les pancakes avec quelques dés de pommes et un filet de sirop d'agave (facultatif).

Proposé par

Mariane

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

