

**Liste de courses détachable**  
Quantités pour 6 personne(s)

**Recette de Pancake facile et confiture minute**

**Crèmerie hors fromage**

Oeuf(s) : 4 pièce(s)  
Lait 1/2 écrémé : 35 cl  
Beurre doux : 50 g

**Epicerie**

Farine de blé : 300 g  
Sucré en poudre : 160 g

**Surgelés**

Mélange de fruits rouges surgelés : 200 g



**Cours de cuisine sur internet !**

**A suivre en direct ou en replay**

**Votre dîner pour 4 prêt en 45 mn top chrono**

Rendez-vous sur :  
<http://www.atelierdeschefs.fr/fr/cadeau-cours-cuisine.php>



**L'atelier des Chefs**  
Vous allez aimer cuisiner



**Les ingrédients**  
quantités pour 6 personne(s)

Farine de blé : 300 g  
Oeuf(s) : 4 pièce(s)  
Lait 1/2 écrémé : 35 cl  
Sucré en poudre : 80 g  
Sel fin : 2 pincée(s)

**Pour la garniture**

Mélange de fruits rouges surgelés : 200 g  
Sucré en poudre : 80 g

**Pour le reste de la recette**

Beurre doux : 50 g



**Le + du Chef**

Pour conserver les pancakes, vous pouvez les filmer par paquet de 5 puis les réserver au frais. Passez-les dans un four chaud pendant quelques minutes avant de les déguster.

## Recette de Pancake facile et confiture minute

Un pancake moelleux et croustillant nappé de confiture de fruits rouges minute.

**PRÉPARATION : 10mn**

**CUISSON : 15mn**

**REPOS : 0mn**

### Description de la recette

#### Ce que vous pouvez préparer avant le cours

- Réaliser les pesées.
- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf.

#### Pour la confiture minute

Dans une poêle chaude, verser le sucre et le laisser chauffer, à l'obtention d'une couleur caramel, ajouter les fruits et laisser cuire pendant 2 min avant de mélanger. Laisser ensuite le jus des fruits s'évaporer à feu doux pendant 10 min.

Napper les pancakes de confiture minute et déguster aussitôt.  
Casser les œufs puis séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les serrer avec le sucre.

Dans un bol, verser la farine puis former un puit, ajouter les jaunes. Mélanger en incorporant progressivement le lait pour obtenir une pâte bien lisse.  
Ajouter délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule souple.

Dans une poêle à blinis, mettre une noisette de beurre et le laisser mousser.  
Verser une louche d'appareil et cuire les pancakes à feu modéré pendant 2 à 3 min sur chaque face.  
retourner les pancake lorsque des bulles apparaissent dans la pâte.

#### Pour le dressage

Présenter les pancakes empilées et la confiture à part.