

**PANCAKES FLUFFY** 12 portions**INGRÉDIENTS**

- 340 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 unités moyennes [M] d'œuf, cru (174 g)
- 1 bol de 15cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (450 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 45 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la farine, la levure, le sucre vanillé.
- 2° Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 3° Ajouter les jaunes d'œufs au mélange de farine. Ajouter le lait petit à petit puis le beurre fondu. Incorporer les blancs montés [doucement].
- 4° Laisser reposer la pâte une trentaine de minutes.
- 5° Faire chauffer une poêle. Y verser la pâte pour un pancake et faites cuire.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (84 g)	% AR
ÉNERGIE	191 kcal	162 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	7 g	14 %
GLUCIDES	26 g	22 g	9 %
SUCRES	4 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	285 mg	241 mg	10 %