



FUFFLY PANCAKES

Crêpes soufflées japonaises



6 pancakes



15 min



15 min

ON PRÉPARE ...

3 oeufs
50g sucre
15 g d'extrait de vanille
15 g lait
10 g huile végétale
30 g farine tamisée

Matériel indispensable

Poêle avec un couvercle
(une sauteuse dans l'idéal
pour la profondeur)

ON PASSE À L'ACTION !

La pâte

- ★ Séparer les 2 jaunes d'œufs des blancs, réserver les blancs
- ★ Ajouter le lait, l'huile, et bien mélanger au fouet
- ★ Ajouter l'essence de vanille. Bien fouetter jusqu'à obtention d'un mélange blanchi et mousseux
- ★ Incorporer la farine tamisée et mélanger toujours à l'aide du fouet. La pâte doit devenir à peine consistante. Réserver.
- ★ Dans un autre récipient, ajouter les 2 blancs d'œufs ainsi qu'un 3^{ème} supplémentaire
- ★ Battre les blancs en neige en ajoutant petit à petit le sucre jusqu'à obtenir un mélange brillant et bien ferme (bec d'oiseau)
- ★ Incorporer 2/3 des blancs battus à la première préparation et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule
- ★ Transvaser le mélange obtenu dans le bol contenant le 1/3 des blancs restants (bien respecter cette étape essentielle) et mélanger comme précédemment

La cuisson

- ★ Mettre la poêle à chauffer sur feux doux. Beurrer délicatement avec un papier essuie-tout
- ★ A l'aide d'une petite louche ou une poche à pâtisserie (dans l'idéal), verser un peu de pâte dans la poêle pour former le pancake puis ajouter de nouveau une petite louche de pâte par-dessus pour avoir une bonne épaisseur
- ★ Verser 2 à 3 cuillères à café d'eau au fond de la poêle et couvrir avec un couvercle (de façon hermétique pour avoir une cuisson « vapeur »)
- ★ Laisser cuire environ 5/6 minutes sur feu doux.
- ★ Les pancakes doivent dorer et devenir un peu consistant avant d'être retournées
- ★ Retourner très délicatement les pancakes, ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser à nouveau 3 minutes toujours sur feu doux
- ★ Servir chaud avec l'accompagnement de votre choix (sucre glace, sirops d'érable, coulis de fruit rouge, confiture, sucre, fruits...)

ASTUCES & CONSEILS

- Attention contrairement à la pâte à crêpe, cette préparation ne doit surtout pas reposer avant cuisson
Aussitôt faite, aussitôt cuite !
- Pas de poche à pâtisserie ? Vous pouvez la remplacer par un simple sac en plastique de congélation.
Remplissez le sac de la préparation, refermez-le bien à l'aide d'un élastique ou une pince et coupez l'un des coins.