

Atelier culinaire - École du Pérolier



Pancakes à la courge

IDÉE LUMINEUSE !

Vous pouvez servir ces pancakes pour l'apéritif chaud avec une sauce fromage blanc et ciboulette

INGRÉDIENTS

- 300 g de courge
- 40 g de fécule de maïs
- 150 g farine de blé
- 4 œufs
- 20 cl de lait
- Sel et poivre du moulin
- 1 sachet de levure
- Huile de tournesol ou de pépins de raisin

RECETTE :

- Epluchez et râpez la courge avec la grille à gros trous d'une râpe.
- Versez les œufs, la fécule de maïs, la farine et la levure, mélangez à l'aide d'un fouet avec le lait comme pour une pâte à crêpes, salez et poivrez, mélangez, l'ensemble doit être assez épais.
- Faites chauffer une petite poêle sur feu moyen, graissez-la avec un papier absorbant trempé dans un peu d'huile de tournesol, ou de pépins de raisin.
- Versez une petite louche de pâte et faire cuire 1 à 2 mn le temps que la pâte se rétracte sur les bords, retournez-la si elle est bien dorée et laissez cuire 1 à 2 mn de l'autre côté. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez avec du fromage blanc et de la ciboulette ou de la ricotta à tartiner.

