

# Les pancakes soufflés de mon amie Sara

En visite chez mon amie américaine Sara, nous avons eu le ravissement de déguster de magnifiques, succulents et nuageux pancakes; elle a la gentillesse de nous en livrer ici sa recette qui lui vient de sa maman! Profitez en bien à l'occasion de la chandeleur car ils sont absolument délicieux. Je les ai parfumé légèrement à la fleur d'oranger.



Les pancakes soufflés de mon amie Sara

## **Ingrédients: pour une quinzaine de pancakes**

- 100 g de farine
- un sachet de baking powder
- 40 g de sucre
- une demi cuillère à café de sel
- 6 jaunes d'oeuf (battus)

- 6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 blancs d'oeuf avec 3 cuillères à soupe de sucre
- une cuillerée à soupe de fleur d'oranger (facultatif)



Ingrédients

### Matériel:

Vous n'aurez besoin d'aucun matériel spécial mais j'ai trouvé chez « Alice Délice » un petit ustensile très pratique; ce sont des anneaux collés entre eux qui permettent de mouler parfaitement vos pancakes dans la poêle pour qu'ils aient tous le même diamètre...



### Préparation:

- Tamisez farine et baking powder dans un grand bol. Ajoutez le sucre et le sel.



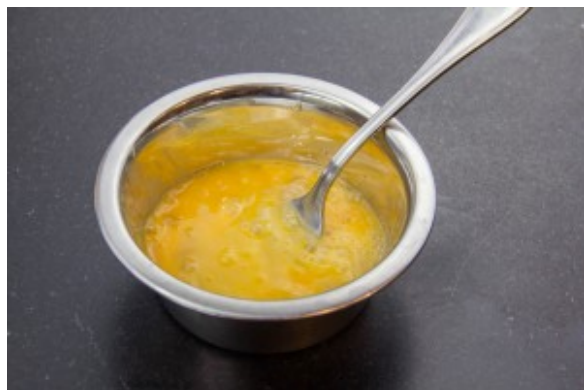
Tamisez la farine

- Clarifier les œufs (séparez le blanc des jaunes).



Clarifiez les oeufs

- Battez légèrement les jaunes à la fourchette.



Battez légèrement les jaunes  
à la fourchette

- Ajoutez les jaunes battus et la crème fraîche au mélange

farine sucre et mélangez bien. Aromatisez avec la fleur d'oranger si vous le désirez.



mélangez bien

- Montez les blancs en neige.



Montez les blancs en neige

- Ajoutez délicatement les blancs en neige au mélange.



Ajoutez délicatement les

## blancs en neige au mélange

- Dans une poêle faites cuire à feu doux avec un peu de beurre. Si vous n'avez pas les moules dont je vous ai parlé en début d'article déposez deux ou trois petites louches de pâte dans la poêle à l'aide d'une cuillère à soupe.



- Au bout de deux minutes environ retournez les pancakes à l'aide d'une spatule coudée. Si vous utilisez les moules ôtez les à ce moment là. Cuire encore une minutes ou deux.



- Réservez-les sur une assiette au fur et à mesure et nappez les de sirop d'érable ou pour plus d'originalité de gelée de citron ( voir la recette de la gelée de citron en cliquant [ici](#)).

