

Pancakes à la betterave rouge

Une recette de saison à faire au camp

Ingrédients (Pour 8 pancakes) :

- 100 g de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 betterave rouge cuite (140 g)
- 1 pincée de sel



Préparations

- 1 Dans un saladier, mélange la farine avec le sel et la levure chimique. Forme un puits.



- 2 Casse les œufs, ajoute l'huile et mélange le tout progressivement à la farine.



- 3 Verse au fur et à mesure le lait.

4 Tu dois obtenir une pâte ni trop liquide, ni trop épaisse, lisse et sans grumeaux.

5 Coupe en morceaux et mixe la betterave rouge, ajoute si besoin un peu de la pâte à pancake.



6 Mélange bien le tout. Laisse la pâte reposer une heure.



7 Ensuite, fais chauffer une poêle bien huilée. Fais-toi aider par un adulte. Verse une petite louche de pâte pour former des petites pancakes épaisses de forme ronde. Dès qu'une face est légèrement dorée, retourne-les pancakes.

8 Sers-les tiède avec l'accompagnement de ton choix.



Idées d'accompagnement :

Sucré: sirop d'érable, confiture, pâte à tartiner au chocolat, fruits...

Salé: beurre, œufs, bacon...