

PANCAKES POLONAIS AUX POMMES

POUR 8 PORTIONS



LES INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 1 paquet de levure de boulanger
- 1 pincée de sel
- 250ml de lait 1/2 écrémé
- 1 œuf battu
- 2 sachets de sucre vanillé ou 20g de sucre
- 2 pommes



À VOS TÉMOIGNAGES

- C'est avec plaisir que nous attendons les photos de vos réalisations par mail : projet-alimentaire@alesagglo.fr
- Pour tout besoin d'information utilisez aussi cette adresse mail.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Pas besoin de four une simple poêle suffit.
- Peut se conserver au congélateur.
- Les pommes peuvent être remplacées par des poires, une banane, une poignée de myrtille.
- Et pourquoi pas remplacer la moitié de la farine de blé par de la farine de châtaigne.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Éplucher et couper deux pommes en petits dés de 5mm de côté.
- Penser à réaliser cette recette avec différents types de pommes, elles ont toutes un goût différent... et nous avons beaucoup de pommes locales.
- Mélanger la farine, la levure de boulanger, le sucre, l'œuf, le sel et le lait au fur et à mesure.
- Une fois que la pâte est bien lisse ajouter les morceaux de pomme.
- Laisser reposer cette préparation deux heures à air ambiant ou une nuit au réfrigérateur.
- Dans une poêle légèrement huilée, verser à l'aide d'une grosse cuillère des petits paquets de pâte pour former les pancakes.
- Dès que de petites bulles se forment à la surface, retourner pour cuire l'autre face.