

# Pancake au sarrasin



Pour une vingtaine de pancakes :

300 g de farine de sarrasin

1 sachet de sucre vanillé

1 CC de levure chimique

1 pincée de sel

3 œufs

30 cl de lait

200 g de fromage blanc 0%

\*\*\*\*\*

- Dans un saladier, mélanger la farine de sarrasin avec la levure.
- Ajouter les œufs, un par un et ajouter le lait légèrement tiède et une pincée de sel.
- Ajouter enfin le fromage blanc et mélanger bien, jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse, mais qui reste fluide (si besoin, détendre un peu avec de l'eau ou du lait, mais par très petites quantités).
- Laisser reposer 30 minutes au moins.
- Faire chauffer une poêle anti adhésive, avec un peu de beurre et verser une petite louche de pâte. Laisser cuire quelques instants, à feu moyen et dès que la surface se recouvre de petites bulles, retourner le pancake et laisser cuire l'autre côté.
- Quand ça commence à dorer, débarrasser sur une assiette et recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Si on n'a pas de fromage blanc, on peut le remplacer par 15 à 20 cl d'eau...

BEL  
Sandra