

Pancakes au miel, pêches rôties, yaourt

Bonjour à toutes et tous,

A l'occasion de ce week-end prolongé (ou de vacances pour certains), je vous propose une recette de petit dej' 100% été, même réalisable dans un camping. Tenté ?

Chaque année, c'est toujours "bizarre" quand les plus-si-petits gourmands arrivent dans leurs grandes vacances d'été. C'est une transition entre des habitudes de vie plutôt réglée vers un mode de vie plus "freestyle" où il faut faire cohabiter tant bien que mal ceux qui bossent, ceux qui chillent, et ceux qui ont très envie de prendre la clé des champs. Mais cela signe aussi l'époque où l'on va volontiers prendre sa pause-café télétravail pendant que les autres sont au petit dej', et où les vacanciers vont vite vous chopper quand vous fermez le pc pour aller sortir dans les champs de tournesols. ☐

Bref, quand mes plus-si-petits arrivent en vacances, j'aime bien prendre le temps au moins une fois de leur préparer un "vrai" petit dej. Voir leur mine ravie devant une pile de crêpes ou une brioche maison est un rayon de soleil dans la journée. Alors là j'ai voulu marquer le coup. Flemme étant de la grande série de crêpes, j'ai opté pour des pancakes "recette maison" au miel et de format plus large que les normaux. Ce sont des pancakes adaptés pour les gout du plus grand qui préfère "en avoir plus dans l'assiette" et peu sucrés. En garniture, des quartier de [pêches](#) du jardin et du yaourt pour l'onctueux. C'est simple, mais le trio fonctionne très bien. Que cela soit les petits gourmands ou le Papa, il se sont régalez ce matin là.

(Plus-si-petit gourmand n°1) "Tu pourras en refaire pendant les vacances ?"

(Florence) "On verra"

(Plus-si-petit gourmand n°2) "Je demanderais à Mamie d'en faire aussi !"

En attendant l'itération, je me suis dit que cette recette de pancakes au miel vous plairait. C'est pour cela que je vous la propose cette semaine. J'espère qu'il en sera ainsi.

Bon week-end prolongé !



– PANCAKES AU MIEL,
PÊCHES ROTIES, YAOURT –

Petit déjeuner d'été : Pancakes au miel, pêches rôties, yaourt

Recette : Pancakes au miel, pêches rôties, yaourt

Saison de la recette : fin Juin- mi septembre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

Pour les pancakes

- 125g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe bombée de miel
- 1 pincée de sel
- un peu d'huile pour la cuisson

Pour la garniture

- 4 pêches
- un peu de beurre pour rôtir les pêches
- 2 yaourt de brebis ou 2 yaourts grecs
- (Facultatif) brins de menthe pour décorer

Réalisation

Pour les pancakes:

- Dans un saladier, mélangez la farine, levure, sel. Dans un autre saladier, fouettez ensemble le lait, les œufs et le miel. Incorporez dans les éléments secs et mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive ou une crêpière, huilez ou beurrez légèrement.
- Déposez-y une grosse cuillère à soupe de pâte (pour des pancakes de taille "usuelle") ou une demi louche de pâte (pour des pancakes plus larges). Faites cuire d'un côté jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
- Retournez le pancake, faites cuire 1 bonne minute de l'autre côté
- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Pour la garniture:

- Fouettez les yaourt pour attendrir. Sucrez ou ajoutez un peu de miel si vous préférez.
- Lavez, dénoyautez et coupez les pêches en quarts ou en huitième.
- Faites fondre un peu de beurre dans une poêle anti-adhésive puis faites y dorer les pêches sur chaque tranches. Réservez.

Une fois tous les éléments prêts, déposez dans les assiettes les pancakes au miel, des morceaux de pêche et le yaourt. Décorez de brin de menthe si vous le voulez.

Servez ou laissez les gourmands venir chercher leurs assiettes.



Pancakes au miel, pêches rôties, yaourt

Astuces :

- Vous pouvez rendre les pancakes au miel plus moelleux en fouettant uniquement les jaunes avec le lait lors de l'étape 1, montant les blancs en neige, puis les incorporant à la pâte.
- **Autres saison** : la recette est bien entendu réalisable avec d'autres fruits de saison : pommes à l'automne, quartiers d'orange en hiver (non poêlés), fraises au printemps..

