

Pancakes au miel, pêches, yaourt

Bonjour à toutes et tous,

À 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 sont dans leurs grandes vacances d'été. C'est une période où ceux qui bossent doivent tant bien que mal cohabiter avec ceux qui ont un mode de vie « chill », et ceux qui « chillent » tolérer les indisponibilités. 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 rentrer du travail pour prendre la clé des champs.

Dans cette période, j'aime bien prendre le temps au moins le week-end pour leur préparer "vrai" petit dej. Voir leur mine ravie devant une pile de crêpes ou de [pancakes](#) est un rayon de soleil dans la journée. Les pancakes ont plutôt mes faveurs, avec une "recette maison", au miel, de format plus large que les normaux. (Le plus grand préfère "en avoir plus dans l'assiette"). En été, j'opte pour des garnitures légères comme des quartiers 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, ils se régaleront.

Ayant pris une photo (pendant qu'ils faisaient la grasse mat'), je me suis dit que cette recette de pancakes au miel vous plairait. J'espère qu'il en sera ainsi.

Bon week-end !



– PANCAKES AU MIEL,
PÊCHES ROTIES, YAOURT –

Recette: Pancakes miel, pêches, 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 yaourts 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 cuillerée 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.

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 saisons : 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,...



Pancakes miel pêches yaourt