

# Pancakes aux myrtilles et yaourt grec {sans beurre}

*par Cecilecooks*



Réalisation : 10 minutes (hors temps de cuisson)

Cuisson : 3 à 4 minutes par pancakes

Quantité : pour 6 gros pancakes (épaisseur 1,5-2 cm, diamètre 10-12 cm)

## **Ingrédients**

150 gr de farine de blé

1/2 c. à c. de bicarbonate alimentaire

1/2 c. à c. de levure chimique

1 belle pincée de sel

le zeste d'un demi citron

2 c. à s. de poudre d'amande (un peu bombée)

2 c. à s. de sucre blanc (ou autre sucre)

180-200 gr de yaourt grec

6 c. à s. de lait (généreuses) de vache (ou autre lait)

1 oeuf

150 gr (environ) de myrtilles fraîches

facultatif : amandes effilées

## **Procédé**

1 - Mélanger ensemble tous les produits secs : farine, levure, bicarbonate, sel, zeste, poudre d'amande et sucre.

2 - Mélanger ensemble tous les produits liquides : œuf, yaourt et lait.

3 - Mélanger ensemble les deux, sans insister, sans trop travailler le mélange, en gardant un appareil qui n'est pas tout à fait lisse.

4 - Ajouter les myrtilles fraîches. Mélanger à peine, juste pour les répartir.

5 - Chauffer une poêle sur feu moyen et la graisser légèrement. Déposer 2 cuillères à soupe de pâte et étaler légèrement avec le dos de la cuillère pour former un joli disque. Cuire environ 2 à 3 minutes sur cette face, puis dès que la dessous du pancake et les bords se tiennent, le retourner pour cuire et dorer la deuxième face pendant 1 à 2 minutes.

**Attention** : plus les pancakes seront épais, plus la cuisson sera longue. Je ne vous conseille pas de faire des pancakes d'un diamètre supérieur à 10-12 cm, car au moment de les retourner vous risquerez de les casser. Je vous conseille même d'en faire des plus petits que les miens, autour de 8 cm de diamètre, ce qui est déjà très généreux au vu de l'épaisseur !

6 - Servir les pancakes chauds !

## Coup de fouet

- s'il reste des pancakes, vous pouvez les congeler. Pensez à bien les filmer et à intercaler une petite feuille de papier cuisson entre chaque crêpe pour pouvoir les séparer plus facilement par la suite.

- pour réchauffer les pancakes le lendemain ou après décongélation, le grille-pain est top !

- pour ceux qui ne sont pas amateurs de myrtilles, on peut très bien réaliser la recette sans. Et pour d'autres idées du même genre, c'est [ici - pancake](#) ou [ici - crêpe](#).