

8 À 10
PANCAKES



La Table des Chefs

Mini pancakes à la patate douce

Ingrédients

- 👑 ½ tasse (125 ml ou 200 g) de patate douce en purée (voir méthode)
- 🏠 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale*
- 👑 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade
- 👑 ¾ tasse (180 ml) de boisson de soya non sucrée
- 👑 1 tasse (250 ml) de farine tout usage
- 👑 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 🏠 1 pincée de sel
- 🏠 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue*
- 🏠 huile ou beurre pour la cuisson (quantité suffisante)

TU AURAS BESOIN DE

- ★ assiette
- ★ couteau de chef
- ★ cuillère
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesure
- ★ fouet
- ★ fourchette
- ★ planche à découper
- ★ poêle antiadhésive
- ★ spatule

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

*CANNELLE → épices (muscade, cardamome, gingembre, 4 épices, etc.)

*HUILE → margarine ou beurre fondu

*MICRO-ONDES → éplucher, couper en dés, cuire à l'eau bouillante et égoutter

suite de la recette

Méthode

PURÉE DE PATATE DOUCE

- 1 Couper la patate douce en 2 et la déposer sur une assiette, côté chair vers le bas. Selon la grosseur de la patate, une moitié peut être suffisant.
- 2 Cuire au four à micro-ondes* de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair.
Attention ce sera très chaud!
- 3 Laisser tiédir 5 minutes.
- 4 À l'aide d'une cuillère, gratter la chair de la patate douce. Réserver.

PANCAKES

- 5 Dans un grand bol, déposer ½ tasse de purée de patate douce, l'huile et la cassonade et écraser à l'aide d'une fourchette pour en faire une purée lisse.
- 6 Ajouter la boisson de soya et mélanger avec un fouet.

- 7 Ajouter la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. **Ne pas trop mélanger.**
- 8 Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Faire fondre un petit morceau de beurre.
- 9 Verser environ ¼ tasse de mélange dans la poêle. Étendre légèrement la pâte avec le dos d'une cuillère. Laisser cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les côtés commencent à dorer.
- 10 Retourner et cuire à nouveau 3 à 4 minutes. Vérifier la cuisson. Au besoin, compléter la cuisson quelques minutes au four à 300 °F.
- 11 Répéter jusqu'à ce que tout le mélange soit cuit.

BONUS: FRUITS CARAMÉLISÉS

INGRÉDIENTS

- 🏠 4 pommes (ou autres fruits au choix) en dés
- 🏠 ¼ tasse (60 ml) de beurre non salé
- 🏠 ¼ tasse (60 ml) de cassonade

MÉTHODE

- 1 Chauffer une poêle à feu moyen-élevé et y faire fondre le beurre.
- 2 Ajouter les pommes et la cassonade.
- 3 Cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et bien enrobées de caramel. Réduire le feu au besoin.
- 4 Servir sur les pancakes.

ASTUCE DU CHEF

- ➔ IL TE RESTE DE LA PATATE DOUCE CUITE? TU PEUX LA CONGELER POUR UNE FUTURE RECETTE OU L'UTILISER DANS UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE, DES MUFFINS, UN GÂTEAU, DES GNOCCHIS OU SELON TA CRÉATIVITÉ!