



# PANCAKES CRUMBLER

Pour 20 pancakes

## INGREDIENTS

- 100 gr de chapelure de pain
- 160 gr de farine
- 300 gr de lait
- 120 gr de beurre doux
- 200 gr d'oeuf entier
- 80 gr de sucre
- 10 gr de poudre à lever

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g
Energie	1 228 kJ 294 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	15,0 g 9,3 g
Glucides Dont sucres	31,0 g 11,0 g
Protéines	8,0 g
Sel	0,70 g



Préparation  
20 minutes



Cuisson  
12 minutes

## PREPARATION

- 01** Broyer au Crumbler le pain très sec à 3 mm pour obtenir la poudre fine
- 02** Séparer les jaunes et les blancs des oeufs et monter les blancs en neige
- 03** Mélanger les poudres
- 04** Rajouter le lait, les jaunes d'oeufs au mélange de poudres
- 05** Rajouter le beurre fondu
- 06** Incorporer les blancs délicatement à la préparation
- 07** Cuire dans une petite poêle les pancakes

## CONSEILS :

**L'aromatisation avec de la fleur d'oranger ou autre est un plus. Vous pouvez aussi faire reposer la pâte 30 minutes avant la cuisson.**

Une recette développée par



Groupe pro - Crumbler

Document protégé - non diffusable et non exploitable  
hors de la clientèle d'Explic'eat