

Pancakes végétaliens aux pommes, à la crème fouettée et aux amandes caramélisées en tuto vidéo



Let's veganize! Car, que vous soyez végétalien, végétarien ou flexitarien, la vision de ces pancakes végétaux vous mettra l'eau à la bouche!

Dans le cadre du «Veganuary», aucun produit animal n'est consommé pendant tout le mois de janvier. Cette année, Denner participe à la campagne. C'est pourquoi nous commençons par un classique pour le petit-déjeuner du dimanche: des pancakes!

Les pancakes profitent toujours de leur garniture et nous en avons trouvé une vraiment très savoureuse: des rondelles de pommes avec des amandes, les deux caramélisées, accompagnées de crème fouettée végétalienne à base de soja ou de noix de coco.

Vous trouvez une autre variante de pancakes sous le lien suivant:

[pancakes au sirop d'érable et noix](#).

Pancakes

- 250 g de farine
- 4 cs de sucre de canne
- 1½ cc de poudre à lever
- 3 prises de sel
- 1 cc de cannelle
- Env. 3,5 à 3,8 dl de lait d'amande
- 2 cs d'huile de tournesol
- 2 cs de vinaigre de pomme
- Margarine ou graisse de coco

Garniture

- 1 dl de crème de soja ou de coco (disponible dans les magasins bios)
- 1 à 2 pommes, épépinées, coupées en rondelles
- 2 cc de sucre pour les rondelles de pommes
- 3 cs de sucre pour les amandes effilées
- 0,3 dl d'eau
- 35 g d'amandes effilées
- Sirop d'érable, selon les goûts

Pancakes

1. Mélangez tous les ingrédients secs dans un bol et tous les ingrédients liquides dans un autre récipient. Ajoutez maintenant les ingrédients liquides aux ingrédients secs et fouettez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
2. Laissez reposer la masse pendant environ 5 à 10 minutes.
3. Frottez une poêle chaude avec du papier ménage imbibé de margarine ou de graisse de coco. Réduisez légèrement le feu, déposez une louche de mélange à pancake au centre de la poêle et retournez-le dès qu'il se détache de lui-même lorsque vous agitez la poêle (la température doit toujours être moyennement élevée lors de la cuisson). Faites ensuite cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré, empilez les pancakes sur une assiette et gardez-les au chaud si nécessaire.

Garniture

1. Fouettez la crème et mettez-la au frigo. **Astuce** : il existe également du fixe chantilly végétalien si vous voulez que la crème soit encore plus ferme.
2. Saupoudrez une poêle avec 1 cc de sucre, déposez-y les rondelles de pommes, saupoudrez le reste du sucre par-dessus et dorez-les des deux côtés jusqu'à ce que le sucre soit caramélisé et qu'il reste collé aux rondelles.
3. Faites mijoter l'eau et les 3 cs de sucre dans une petite casserole sans remuer jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que le liquide soit légèrement doré. Ajoutez les amandes effilées en remuant, puis étalez-les sur du papier sulfurisé et laissez-les refroidir.

Finition

Couvrez les pancakes de rondelles de pommes, arrosez-les de sirop d'érable et garnissez-les de crème fouettée et d'amandes caramélisées.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Toros bio Tinto Tempranillo



Robe rubis vif. Nez intense de baies rouges, de prunes et d'herbes méditerranéennes. En bouche, le Toros est moelleux, rond et moyennement corsé. Finale persistante.

Voir dans le weinshop