

Délicieuses pancakes au yogourt et aux framboises pour le brunch de Pâques.

Les brunchs de Pâques sont, chez la plupart d'entre nous, très, très copieux. Que servez-vous à cette occasion? Chez nous, la tresse faite maison avec du beurre et beaucoup de confiture ne doit pas manquer, tout comme les omelettes et le muesli.

Mis à part les plats traditionnels, il y aussi toujours des friandises qui ne sont pas seulement divines, mais qui ont, en plus, un aspect très appétissant. Comme par exemple mes crêpes aux graines de chia avec du yogourt, du miel et des framboises. Ils sont si moelleux et fruités, et si faciles à préparer. Vous pouvez d'ailleurs voir comment les préparer dans ma vidéo, mais vous trouvez aussi la liste des ingrédients ci-dessous.

Bon appétit!

- 150 g de farine
- 2 cc de poudre à lever
- 1/5 cc de sel
- 2 cs de sucre de canne
- 1 cs de zeste de citron
- 1 cs de graines de chia
- 1,5 cs de beurre
- 1 cs de jus de citron
- 1,3 dl de lait entier
- 1 œuf
- 4 bonnes cuillères à soupe de yogourt grec ou de yogourt protéiné comme YoQua nature, et quelques cuillères pour la garniture
- Un peu de miel ou de sirop d'agave
- Quelques framboises fraîches pour la garniture. (ou avec des framboises congelées)

1. Mélangez la farine, la poudre à lever, le sel, le sucre de canne, le zeste de citron et les graines de chia dans un récipient.
2. Mettez ensuite l'œuf et tous les ingrédients liquides dans un autre récipient et remuez.
3. Ajoutez maintenant les ingrédients liquides aux secs, et remuez avec le mixer jusqu'à ce que la pâte soit bien aérée.
4. Laissez reposer environ une heure.
5. Chauffez ensuite un peu de beurre dans une poêle, puis mettez un peu de pâte au milieu de la poêle (température moyenne). Dès que le pancake se décolle d'elle-même, retournez-la et laissez cuire le deuxième côté encore 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Gardez au chaud.
6. Présentation: posez un pancake sur une assiette, tartinez-la de yogourt, puis posez la prochain pancake par-dessus et ainsi de suite.
7. Pour terminer, décorez avec du yogourt, des framboises et beaucoup de miel.

Temps de préparation: environ 30 minutes sans le temps de repos.