

Pancakes au sirop d'érable et noix



Cette pile de crêpes garnies de noix de pécan et de bananes, nappée d'une sauce au sirop d'érable, constitue un petit-déjeuner de rêve!

Surtout le week-end quand on a plus de temps, les pancakes font simplement partie d'un petit-déjeuner copieux pour beaucoup de gens. Et une chose est sûre: le parfum de ces crêpes américaines réveillera même les lève-tard et les râleurs du matin.

Actuellement, les aliments et les boissons enrichis en protéines supplémentaires sont très en vogue. Nous préférons la variante naturelle, faite maison, et avons donc ajouté du cottage cheese aux pancakes pour une teneur plus élevée en protéines.

Celui qui préfère préparer ses pancakes sans cottage cheese, trouve ici la recette des [pancakes au yogourt et aux framboises](#)

[pancakes au yogourt et aux](#)

Noix et sauce

- 1½ poignée de noix de pécan, grossièrement hachées
- 125 ml de sirop d'érable
- 1 cc de pâte de vanille
- 1 bâton de cannelle
- Une prise de sel

Pancakes

- 200 g de farine
- 2 cc de poudre à lever
- Une prise de sel
- 2 œufs
- 200 g de cottage cheese
- 4 cs de sucre
- 200 ml de lait entier
- 1 cs de beurre, fondu

En outre

- 1 banane, coupée en rondelles

- Crème chocolat-noisettes
- Un peu de beurre à rôtir

Noix et sauce

1. Pour les noix caramélisées, mélangez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
2. Laissez refroidir brièvement le mélange de noix, puis versez la sauce dans un tamis pour la recueillir; mettez les noix dans une poêle.
3. Caramélisez les noix de pécan à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et croquantes. Laissez-les refroidir sur une assiette.

Pancakes

1. Pour les pancakes, mélangez la farine, la poudre à lever et le sel. Dans une autre jatte, mélangez les œufs, le cottage cheese et le sucre avec un mixeur pendant environ 1 minute.
2. Ajoutez le lait et le beurre à la masse humide et remuez; ajoutez le mélange de farine et remuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux de farine.
3. Mettez un peu de beurre dans une poêle et quand elle est chaude, ajoutez 2 cs de la masse pour pancakes en formant un cercle.
4. Dès que le pancake fait des bulles sur le côté, retournez-le et continuez à le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
5. Empilez les pancakes sur une assiette, en étalant de la crème chocolat-noisettes entre chaque couche.
6. Pour terminer, décorez la pile avec des rondelles de bananes et des noix caramélisées, et arrosez le tout avec la sauce au sirop d'érable.

Temps de préparation: environ 1 heure