

## Pancakes soufflés aériens

### Ingrédients

300 millilitres de lait

160 grammes de farine

1 oeuf

1 blanc d'oeuf

extrait de vanille

### Préparation



### ÉTAPE 1

Montez les blancs en neige.

Utiliser un récipient et un fouet très propre pour obtenir des blancs en neige de bonne qualité.

Ajouter une pincée de sel fin avant de les fouetter.

Au début, battre doucement afin de casser les blancs.

Petit à petit, battre de plus en plus vite et sans arrêt jusqu'à ce que les blancs montent, blanchissent et deviennent très fermes.

### ÉTAPE 2

Dans un saladier mélangez la farine, l'oeuf, l'extrait de vanille et le jaune.

### ÉTAPE 3

Incorporez les blancs au mélange très délicatement pour ne pas les casser.

## ÉTAPE 4

Faire cuire dans une poêle anti-adhésive.

### Astuces

Pour plus de gourmandise vous pouvez ajouter un coulis au fruit, du miel ou au chocolat.

**CE QUI FAIT GONFLER LES PANCAKES CE SONT LES BLANCS MONTES EN NEIGE !**