


Pancakes topinambours et pommes

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4-5 portions (environ 20 petites pancakes ou 16 plus grosses)

INGRÉDIENTS

3 œufs

½ tasse (125 ml) de yogourt nature

½ tasse (125 ml) de purée de topinambours
(voir Note)

3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable

2 c. à soupe (30ml) de beurre fondu

½ c. à thé (2,5 ml) d'essence de mélilot

1 ¼ tasses (310 ml) de farine non-blanchie

¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude

2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte

¼ c. à thé (1 ml) de sel

Pour la cuisson : beurre + un peu d'huile
locale

1 ½ tasses (375 ml) de pommes coupées en
petits dés (environ la moitié à intégrer aux
pancakes et l'autre moitié comme garniture)

ASTUCE

Notre photo illustre une délicieuse façon de servir ces pancakes en version salée : garnies de boudin grillé ou de bacon croustillant, avec un œuf au plat et des micropousses.

NOTE

Pour préparer une purée de topinambours, peler et couper les topinambours en morceaux d'environ 1 po. Bouillir environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter et passer au pied-mélangeur dans un contenant haut et étroit (comme un pot Mason à ouverture large de 2 tasses / 500 ml).



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à (180°C) 350°F.
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le yogourt, la purée, le sirop d'érable, le beurre fondu et le mélilot.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs (farine, bicarbonate, poudre à pâte et sel). Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger doucement avec une spatule jusqu'à homogénéité.
4. Dans une grande poêle antiadhésive bien chaude, ajouter une noix de beurre et un peu d'huile. Déposer des boules d'appareil de manière à cuire 4 pancakes à la fois. Ajouter quelques dés de pommes sur chaque pancakes, et les enfoncer légèrement dans la pâte. Retourner les pancakes et les cuire de l'autre côté. Transférer sur une tôle et réserver. Recommencer avec le reste de l'appareil en ajoutant un peu de beurre et d'huile à chaque fois. Baisser le feu si les pancakes colorent trop vite. Finir la cuisson au four environ 10 minutes.
5. Servir en version sucrée avec du sirop d'érable, ou salée comme sur notre photo (voir Astuce) en ajoutant les petits dés de pomme réservés.

VARIANTE

Les pancakes pourraient aussi être faites avec d'autres purées comme avec du céleri-rave, des carottes, du panais, de la courge ou un mélange.