



PANCAKES AUX CAROTTES – 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 330g de carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 140g de farine
- 150g de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de levure de curry
- Jambon
 - Tranche d'emmental
- Sel et poivre
- Salade verte
- Vinaigrette (huile d'olive, vinaigre, moutarde)

USTENSILES

- Couteau, planche à découper
- Saladier, fouet
- Casserole, poêle
- plaque allant au four

TEMPS DE PRÉPARATION

Avant l'atelier :

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 20 min

Pendant l'atelier :

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 5 minutes

MÉTHODE

Avant l'atelier :

Eplucher et faire cuire les carottes coupées en tronçons dans une casserole d'eau pendant 20 minutes.

Les écraser pour obtenir de la purée.

Pendant l'atelier :

Hacher finement la gousse d'ail. L'ajouter dans la purée.

Ajouter les oeufs et mélanger. Incorporer la farine, le curry et le lait. Bien mélanger.

Ajouter le sachet de levure chimique et mélanger.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une poêle légèrement huilée, verser une louche de pâte. Retourner le pancake lorsque des bulles apparaissent.

Déposer sur les pancakes, un morceau de jambon et une demie tranche d'emmental.

Enfourner 5 minutes. Déguster avec une salade verte et vinaigrette.