



Pancakes à la pomme Antarès et coulis d'agave

de Solveig Darrigo Dartinet

- 2 pommes Antarès
- 125 g de farine de riz complet (ou de blé T 80)
- 1/2 c à café de cannelle en poudre
- 2 œufs
- 1 c à soupe de sucre de canne blond non raffiné
- 10 cl de lait de riz (ou lait demi-écrémé)
- 1 pincée de sel

Pour le coulis :

- 12,5 cl de lait demi-écrémé
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 c à soupe de crème de riz
- 1 c à café de sirop d'agave (à défaut, du sirop d'érable, également très parfumé)

Dans un saladier, versez la farine, le sel et la cannelle. Creusez un puits et cassez-y un œuf entier et un jaune. Ajoutez le sucre et mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte. Délayez avec le lait progressivement. Coupez les pommes en quatre, éliminez les pépins et pelez finement. Réservez deux quartiers, râpez les autres au-dessus de la pâte et mélangez. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais. Coupez les deux quartiers de pommes en mini-cubes et versez un peu de jus de citron dessus, mélangez pour éviter qu'ils noircissent. Montez le blanc d'œuf restant en neige avec une pincée de sel et mélangez délicatement au reste de la pâte. Huilez une poêle à blinis ou un appareil multi crêpes, et faites cuire les pancakes. Poêlez quelques minutes les mini-dés de pommes et réservez-les. Réalisez la sauce en faisant chauffer pendant 5 minutes le lait, la cannelle et la crème de riz diluée. Une fois épaissie, ajoutez le sirop d'agave, les mini-dés de pommes poêlés, mélangez et réservez hors du feu. Servez nappé de sauce.