

Pancake aux pommes et au caramel

Il y'a bien longtemps que je n'avais pas refait de [pancake](#), et pourtant mon homme adore ça! Alors pour lui faire plaisir et ~~surtout pour écouler le stock de pommes~~, j'ai essayé cette variante, plus gourmande, et c'était vraiment... mais vraiment excellent!



Pour 4 (petits) pancakes gourmands:

100g de farine

1 càc de levure chimique

1 œuf

1 càc de miel

80 à 100 ml de lait

1 càs de crème épaisse

Une pincée de sel

Un peu de beurre pour la cuisson

Dans un bol, mélanger la farine, la levure, sel, et le miel.

Ajouter l'œuf, puis le lait petit à petit, mélanger..

Le mélange doit être lisse sans grumeaux

Ajouter enfin la crème fraîche et laisser reposer une quinzaine de minutes à température ambiante.

Pendant ce temps là, éplucher les pommes et couper les en (**très**) **fines lamelles**

Dans une poêle **antiadhésive** faire chauffer une noix de beurre (à feu doux), poser par dessus 6 lamelles de pommes puis laisser cuire pendant 3 min

à l'aide d'une louche, verser un peu de pâte sur les pommes, laisser cuire quelques minutes, retourner le pancake (qui doit normalement se détacher de la poêle sans aucun effort) et laisser le cuire encore quelques minutes de l'autre côté

la recette du caramel:

Dans une casserole, mettre **120g de sucre** et **3 càs d'eau**

Laisser caraméliser à feu moyen (sans remuer)

Dès que le caramel prend une couleur brune, ajouter **une càs de beurre demi-sel** en mélangeant

Ajouter enfin **10 cl de crème liquide tiède**, mélanger et voilà on obtient un caramel onctueux!

Les pancakes sont à déguster tiède, accompagner d'une bonne cuillère de caramel!

et voilà, c'était le dernier message sur canalblog, pensez à changer vos liens et retenez bien ma nouvelle adresse: <http://recetteshanane.over-blog.com/>

À très bientôt!