

LES PANCAKES AMÉRICAINS AU BUTTERMILK, SUPER MOELLEUX ET MÉGA AÉRIENS

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/recette-des-pancakes-americains/>

Ces délices du brunch sont les cousins de nos crêpes, plus épais et plus aériens, servies en Amérique avec du sirop d'érable ou du miel

Temps de préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 15 Minutes

Volume : 12 pancakes

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Américaine

Plats : Dessert, Pancake, Petit-Déjeuner Et Goûter,

Ingrédients

Pour 12 Pancakes

*Les poudres

320 grammes de Farine de type 45 de préférence

1 pincée de Sel

40 grammes de Sucre

8 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

8 grammes de Bicarbonate de Soude

*Le Liquide

2 Jaunes d'Oeuf 40 grammes

3 Blancs d'Oeuf 90 grammes. à laisser à température ambiante pendant 1 heure

70 grammes de Beurre

500 grammes de Buttermilk

Quelques gouttes d'Extrait de vanille

Pour 16 Pancakes

*Les poudres

426,6 grammes de Farine de type 45 de préférence

1 pincée de Sel

53,3 grammes de Sucre

10,6 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

10,6 grammes de Bicarbonate de Soude

LES PANCAKES AMÉRICAINS AU BUTTERMILK, SUPER MOELLEUX ET MÉGA AÉRIENS

*Le Liquide

2,6 Jaunes d'Oeuf 52 grammes

4 Blancs d'Oeuf 120 grammes. à laisser à température ambiante pendant 1 heure

93,3 grammes de Beurre

666,6 grammes de Buttermilk

Quelques gouttes d'Extrait de vanille

Pour 8 Pancakes

*Les poudres

213,3 grammes de Farine de type 45 de préférence

1 pincée de Sel

26,6 grammes de Sucre

5,3 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

5,3 grammes de Bicarbonate de Soude

*Le Liquide

1,3 Jaunes d'Oeuf 26 grammes

2 Blancs d'Oeuf 60 grammes. à laisser à température ambiante pendant 1 heure

46,6 grammes de Beurre

333,3 grammes de Buttermilk

Quelques gouttes d'Extrait de vanille

Pour 6 Pancakes

*Les poudres

160 grammes de Farine de type 45 de préférence

1 pincée de Sel

20 grammes de Sucre

4 grammes de Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec)

4 grammes de Bicarbonate de Soude

*Le Liquide

1 Jaune d'Oeuf 20 grammes

1,5 Blancs d'Oeuf 45 grammes. à laisser à température ambiante pendant 1 heure

35 grammes de Beurre

250 grammes de Buttermilk

Quelques gouttes d'Extrait de vanille

Instructions

Premier bol: Les Ingrédients secs (les poudres)

1. Avant de mélanger les ingrédients dans un certain ordre, préparer 3 bols qui vont nous servir à

LES PANCAKES AMÉRICAINS AU BUTTERMILK, SUPER MOELLEUX ET MÉGA AÉRIENS

préparer les ingrédients

2. Premier bol: verser les ingrédients secs dans un récipient : la Farine (320 g) (choisir une Farine de Type 45 (voir l'article ICI pour les types de farine)), le Sel (1 pincée), le Sucre (40 g), la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) (8 g), le Bicarbonate de Soude (8 g)

3. Mélanger

4. L'astuce des cuisiniers américains pour des pancakes encore plus aériens, c'est d'utiliser moitié Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec), moitié Bicarbonate de Soude

5. Attention : la réaction est rapide: on doit cuire les pancakes juste après avoir réalisé la pâte, et ne pas la faire attendre, car les poudres s'activent tout de suite, et avant la cuisson. (Voir l'article du blog, ICI)

Le Bicarbonate

Le Bicarbonate de Soude est une poudre, que l'on ne trouve pas toujours pas facilement en magasin. On en trouve en supermarché en produit alimentaire

Si vous n'en avez pas, remplacer par la même quantité (8 g) de Levure Chimique

J'ai acheté cette marque "Dr. Oetker" chez Aligro à Genève

Aligro

Rue François-Dussaud 15

1227 Genève

Suisse

Le Buttermilk

Les Américains utilisent du Buttermilk, qui apporte un gout délicieux si caractéristique. Il apporte également une acidité qui fait lever les pâtes.

En Amérique, le Buttermilk désigne le liquide restant après avoir battu le beurre : c'est le Babeurre

Dans d'autres pays, le Buttermilk désigne plutôt le Lait Fermenté.

Comment se procurer du Buttermilk :

- En magasin: Si vous avez la chance d'avoir un magasin qui propose des produits nord-américains, achetez leur Buttermilk
- Chez le laitier: Si vous avez un magasin ou un laitier qui peut vous vendre du babeurre
- Méthode Manuelle "rapide" : On peut "imiter" le buttermilk soi-même : cet article montre comment faire le Buttermilk : mélanger 245 ml de lait et 1 cuillère à soupe de jus de citron frais ou de vinaigre blanc, puis laisser reposer 10 mn avant d'utiliser.
- Méthode Manuelle "Exacte" : Vous pouvez réaliser vous-mêmes votre Babeurre en faisant votre propre beurre (on fouette de la crème liquide épaisse longtemps) : A la fin de la fabrication, le beurre est formé et laisse un liquide que l'on jette d'habitude : c'est du Buttermilk !

Par quoi remplacer?

Si on ne trouve pas de Buttermilk : On peut remplacer par du Lait Fermenté, dont le gout se rapproche du Buttermilk (trouvable aux rayons moyen-orient des supermarchés)

2ème et 3ème bols: Les Ingrédients Liquides

LES PANCAKES AMÉRICAINS AU BUTTERMILK, SUPER MOELLEUX ET MÉGA AÉRIENS

6. Clarifier (séparer) les oeufs de manière à obtenir 2 Jaunes d'Oeuf et 3 Blancs d'Oeuf
7. 2ème bol : Contient les Jaunes d'Oeuf
8. 3ème bol : Contient les Blancs d'Oeuf qui doivent être laissés à température ambiante pendant 30 minutes à 1 heure avant d'être fouettés
9. Dans le 2ème bol : Mélanger les Jaunes d'Oeuf (2) avec le Buttermilk (500 g). Ajouter l'Extrait de vanille et le Beurre (70 g) mou

Le Beurre

10. Le Beurre doit être ramolli mais rester encore épais (éviter le micro-ondes, ou alors pas plus de quelques secondes !)
 11. Le Beurre ne doit PAS être totalement liquide car il serait trop chaud : Sous l'effet de sa chaleur, il activerait la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) avant la cuisson !
- On a nos 3 bols d'ingrédients préparés : On peut procéder aux mélanges !

- Bol 1 : Un bol d'ingrédients liquides
- Bol 2 : Un bol d'ingrédients "solides" ou "secs" ou "de poudres"
- Bol 3 : Un bol avec les blancs d'oeuf

1er Mélange

12. Verser le mélange "liquide" (Jaunes d'Oeuf, Beurre, Buttermilk, Extrait de vanille) sur le mélange "sec" (Farine, Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec), Bicarbonate de Soude, Sucre, Sel), et mélanger brièvement
13. Une des astuces essentielles des pancakes, c'est de ne pas se soucier des grumeaux, contrairement aux crêpes. Mélanger brièvement, et laisser volontairement des grumeaux

Blancs d'oeufs et 2ème mélange

14. Fouetter les Blancs d'Oeuf en neige très fermes, environ 7 minutes, qui feront lever les pancakes afin de bien les "souffler"
15. Rappel : Pour des blancs d'oeufs qui ne retombent pas : Les blancs doivent être de préférence à température ambiante et il faut commencer à les fouetter à Vitesse Moyenne puis augmenter la vitesse progressivement
16. Ajouter les Blancs d'Oeuf montés à l'appareil
17. Incorporer délicatement les 2 contenus, avec une maryse, afin de ne pas casser les blancs montés, comme un macaronnage
18. Un des conseils essentiels pour réussir ses pancakes, c'est de ne pas macaronner trop longtemps : Laisser volontairement des grumeaux.

Cuisson

19. J'utilise une plaque non adhésive qui permet de faire 4 ou 5 pancakes en une fournée
20. J'huile ma plaque avec une Bombe de Graisse Alimentaire (spray) et j'essuie légèrement avec du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile
21. Je verse mon appareil à la louche sur ma plaque, en essayant de former un cercle. Pour réaliser des pancakes parfaitement ronds, on peut utiliser un emporte-pièce posé le sur la

LES PANCAKES AMÉRICAINS AU BUTTERMILK, SUPER MOELLEUX ET MÉGA AÉRIENS

grille de cuisson

22. Une astuce afin d'obtenir des pancakes de même taille (et de verser facilement) : j'utilise une cuillère à glace

23. Au bout d'1 minute, vos pancakes forment des bulles caractéristiques des pancakes

24. En soulevant légèrement avec une spatule vous pouvez voir si le pancake a une jolie couleur brune: c'est le moment de retourner !

25. Attendre que la deuxième face se colore

26. Les pancakes ne se conservent pas plus de 1 à 2 heures

27. On peut "faire attendre" les pancakes après cuisson, en les posant sur une assiette au bain-marie, en les laissant recouverts avec un linge

Avec quoi servir ?

Les Nord-Américains servent avec du Sirop d'Erable ("Maple Syrup"), et des fruits comme des bananes, des myrtilles ou des fraises

Personnellement, je préfère mes pancakes avec du miel