

LES PANCAKES AUX ÉPINARDS AU BEURRE CITRONNÉ DE YOTAM OTTOLENGHI

La Recette

<https://51.159.13.235/recipe/pancakes-verts/>

De délicieux pancakes de légumes méditerranéens signés Ottolenghi, idéal pour un brunch ou un encas léger et délicieux. Je vous indique plusieurs trucs que vous ne trouverez pas ailleurs sur internet, rien que parce que je suis d'une bonté extraordinaire

Chef : Yotam Ottolenghi

Parts : 4

Temps de préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 2 Minutes

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Juive

Plats : Pancake, Petit-Déjeuner Et Goûter, Plat Végétarien,

Ingrédients

Pour 3 personnes

*Le Beurre Citronné aux Herbes

113 grammes de Beurre

1 Zeste de Citron Vert

22 grammes de Jus de Citron Vert pris de 1 Citron vert

1 gramme de Sel

1 gramme de Poivre Blanc

5 grammes de Feuilles de Coriandre

1 Gousse d'Ail

0,5 gramme de Piments Rouges en flocons

*Les Pancakes

227 grammes de Feuilles d'Épinard

90 grammes de Farine

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

1 Oeuf 50 grammes

57 grammes de Beurre

1/2 cuillère à café de Sel

2 grammes de Cumin

157 grammes de Lait 15,07 Centilitres/150,72 Millilitres

LES PANCAKES AUX ÉPINARDS AU BEURRE CITRONNÉ DE YOTAM OTTOLENGHI

6 Oignons Verts ('Cébettes')

2 Piments Verts Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'. qu'on peut omettre si vous n'aimez pas le piquant !

2 Blancs d'Oeuf 60 grammes

Un peu d' Huile d'Olive Pour la cuisson

Pour 4 personnes

*Le Beurre Citronné aux Herbes

150,6 grammes de Beurre

1,3 Zestes de Citron Vert

29,3 grammes de Jus de Citron Vert pris de 1,3 Citron vert

1,3 grammes de Sel

1,3 grammes de Poivre Blanc

6,6 grammes de Feuilles de Coriandre

1,3 Gousses d'Ail

0,6 gramme de Piments Rouges en flocons

*Les Pancakes

227 grammes de Feuilles d'Epinard

120 grammes de Farine

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

1,3 Oeufs 65 grammes

76 grammes de Beurre

0,6 cuillère à café de Sel

2,6 grammes de Cumin

209,3 grammes de Lait 20,09 Centilitres/200,93 Millilitres

8 Oignons Verts ('Cébettes')

2,6 Piments Verts Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'. qu'on peut omettre si vous n'aimez pas le piquant !

2,6 Blancs d'Oeuf 78 grammes

Un peu d' Huile d'Olive Pour la cuisson

Pour 6 personnes

*Le Beurre Citronné aux Herbes

226 grammes de Beurre

2 Zestes de Citron Vert

44 grammes de Jus de Citron Vert pris de 2 Citron vert

2 grammes de Sel

2 grammes de Poivre Blanc

10 grammes de Feuilles de Coriandre

2 Gousses d'Ail

1 gramme de Piments Rouges en flocons

LES PANCAKES AUX ÉPINARDS AU BEURRE CITRONNÉ DE YOTAM OTTOLENGHI

*Les Pancakes

227 grammes de Feuilles d'Épinard

180 grammes de Farine

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

2 Oeufs 100 grammes

114 grammes de Beurre

1 cuillère à café de Sel

4 grammes de Cumin

314 grammes de Lait 30,14 Centilitres/301,44 Millilitres

12 Oignons Verts ('Cébettes')

4 Piments Verts Doux Type Piment Basque, Piment d'Anglet, ou 'Anaheim'. qu'on peut omettre si vous n'aimez pas le piquant !

4 Blancs d'Oeuf 120 grammes

Un peu d' Huile d'Olive Pour la cuisson

Instructions

Le Beurre Citronné aux Herbes

1. Placer le Beurre (113 g) dans un bol. Il doit être mou, mais pas fondu ! Il faut le laisser à température ambiante pendant 30 minutes minimum afin qu'il ramollisse
2. Pour cette recette on va utiliser du Citron Vert, le jus et également le zeste
3. Privilégier donc des fruits BIO
4. On commence par laver le Citron Vert
5. Grater le Zeste de Citron Vert (1) : Comme vous devez le savoir maintenant, mon instrument préféré, c'est la microplane
6. Ne pas gratter le fruit sur la microplane ! (Cela gratterait l'écorce blanche qui est amère)
7. Passer la microplane *SUR* le fruit, ainsi, on ne prélève que la partie verte, celle qu'on veut, sans l'écorce blanche amère
8. Puis une fois le zeste prélevé, presser le fruit afin de récolter le Jus de Citron Vert (22 g pris de 1 Citron vert)
9. Peser et prélever 5 g de Feuilles de Coriandre, une herbe que j'adore ! Emincer finement.
10. Ajouter la Gousse d'Ail (1) qu'il faut écraser : La microplane fait l'affaire parfaitement également !
11. Ajouter les Piments Rouges en flocons (0,5 g) sauf si vous n'aimez pas quand c'est trop épicé et piquant !
12. Réunir tous ces ingrédients dans le bol : Le Beurre (113 g), Le Zeste de Citron Vert (1), Le Jus de Citron Vert (22 g pris de 1 Citron vert), Le Sel (1 g), Le Poivre Blanc (1 g), Les Feuilles de Coriandre (5 g), La Gousse d'Ail (1), Les Piments Rouges en flocons (0,5 g)
13. Mélanger

LES PANCAKES AUX ÉPINARDS AU BEURRE CITRONNÉ DE YOTAM OTTOLENGHI

14. Poser sur du film alimentaire étirable
15. Enrouler afin de serrer...
16. On continue d'enrouler en tenant les extrémités et en faisant rouler, on obtient un boudin
17. Placer au réfrigérateur afin de figer le beurre citronné : comptez 20 minutes minimum

Les Pancakes aux Épinards

18. Comme toujours, privilégiez des Feuilles d'Épinard (227 g) BIO
19. Dans une marmite ou une cocotte, faire suer les Feuilles d'Épinard (227 g) avec un peu d'eau à feu fort
20. Dès que les feuilles ont sué (ça va très vite), retirer du feu et on filtre dans une passoire
21. Ottolenghi ne le mentionne pas, mais on devrait les plonger dans de l'eau froide pour stopper la cuisson et pour préserver leur couleur
22. Dès que les épinards sont bien égouttés, on presse afin de chasser le maximum d'eau
23. Hacher grossièrement les Feuilles d'Épinard avec un couteau
24. Faire fondre le Beurre (57 g)
25. Dans un récipient, on verse: la Farine (90 g), la Levure Chimique ('poudre à pâte' au Québec) (12 g), L'Oeuf (1), le Beurre (57 g), le Sel (1/2 c. à café), le Cumin (2 g), le Lait (157 g ou 15,07 Centilitres/150,72 Millilitres)
26. Mélanger au fouet à main ou avec une fourchette
27. Emincer les Oignons Verts ('Cébettes') (6)
28. Ottolenghi mentionne des Piments Verts Doux (2), si vous n'en avez pas, vous pouvez remplacer par un autre piment. Je ne vois que des blogs qui oublient cet ingrédient que Ottolenghi mentionne, je trouve cela dommage, car cela se marie si bien avec les épinards. Vous en trouverez en France type "piment vert doux Basque", comme le fameux piment vert d'Anglet. Sinon, un piment vert Mexicain type Serrano, ou Japaleño, ou Piment Vert
29. Couper en deux les Piments Verts Doux et retirer les nervures et les graines (pour enlever le piquant)
30. Emincer
31. Ajouter dans le bol les Feuilles d'Épinard (227 g), les Oignons Verts ('Cébettes') (6) et les Piments Verts Doux (2)
32. Mélanger délicatement avec une maryse
33. Battre les Blancs d'Oeuf (2) en neige (c'est l'ingrédient incontournable d'un pancake qui se respecte !!)
34. Ajouter les Blancs d'Oeuf (2) en neige dans le bol
35. Ajouter les Blancs d'Oeuf (2) mais délicatement : avec une maryse ou au fouet à main, en essayant de "macaronner" pour ne pas casser le blanc en neige
36. Ne pas fouetter surtout ! (pour préserver la texture des blancs montés)

Cuisson

37. Pour la cuisson, j'utilise une plaque chauffante ici, mais on peut utiliser une poêle
38. Faire chauffer les plaques avec un peu d'Huile d'Olive à étaler à l'aide d'un pinceau de cuisine

LES PANCAKES AUX ÉPINARDS AU BEURRE CITRONNÉ DE YOTAM OTTOLENGHI

39. Pour la cuisson voila une astuce : pour obtenir des pancakes de même taille, utiliser une cuillère à glace
40. Une autre astuce : on peut utiliser des emporte pièces qui vont vous aider à faire une forme régulière de pancakes. Mieux que ça, on peut utiliser des "rings", qui ont une petite poignée pour éviter de se bruler : Pour acheter en ligne, c'est ICI
41. Poser les emporte pièces (ou des "rings") sur la plaque huilée chaude
42. Pour les dimensions, Yottolenghi précise : les pancakes devraient être assez petits : 7 cm de diamètre pour 1 cm d'épaisseur.
43. Verser la pâte
44. Secouer en tenant l'emporte-pièces : cela va former une forme circulaire
45. Retirer aussitot ! On ne cuit surtout pas avec les emporte-pièces
46. La cuisson de la première face prend environ 2 minutes
47. Dès que la première face a cuit, on retourne, la cuisson dure à peu près 2 minutes pour la 2ème face
48. Retirer les pancakes cuits
49. Retirer le beurre qu'on avait réservé au frais, et le couper en tranches
50. Poser une tranche sur un ou plusieurs pancakes
51. Si cela ne fond pas, passer au micro-ondes