

LEVAIN ET BOULANGERIE

Pancakes au levain et au babeurre

Des pancakes moelleux selon la recette de PJ Hamel. Préparez le mélange au levain le soir, puis ajoutez les œufs, l'huile et le bicarbonate le matin avant de faire cuire le petit-déjeuner.

Auteur de la recette : PJ Hamel · King Arthur Baking

**TEMPS**

12 heures et 42 minutes ; préparation et cuisson :
42 minutes

QUANTITÉ

Environ 2 douzaines de pancakes de taille
moyenne

Méthode: Fermentation au levain pendant la nuit, ajout de bicarbonate et cuisson à la poêle

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Conserver les pancakes restants 1-2 jours au réfrigérateur. Les congeler pour les garder plus longtemps.

Ingrédients

- ☐ Pour la pâte de la veille : 227 g de levain non rafraîchi juste avant utilisation ou de surplus de levain
- ☐ 454 g de babeurre
- ☐ 240 g de farine de blé blanche non blanchie
- ☐ 28 g de sucre
- ☐ Pour la pâte du matin : toute la pâte de la veille
- ☐ 2 gros œufs
- ☐ 50 g d'huile végétale ou 57 g de beurre fondu
- ☐ 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- ☐ ¾ cuillère à café de sel fin de table

Peser les ingrédients indiqués en grammes ; mesurer le bicarbonate et le sel avec une cuillère à café. Prévoir environ 60 ml de pâte par pancake (¼ cup américaine).

Matériel

- ☐ Une balance de cuisine, un grand saladier, un petit bol, un fouet, une poêle ou une plaque de cuisson et une spatule.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Pancakes au levain et au babeurre / suite

Préparation

1. Préparer la pâte le soir

Dans un grand saladier, mélanger le levain, le babeurre, la farine et le sucre. Couvrir et laisser reposer environ 12 heures ou toute la nuit à température ambiante fraîche, autour de 18-21°C (65-70°F).

2. Terminer la pâte le matin

Battre les œufs avec l'huile ou le beurre. Ajouter à la pâte de la veille et mélanger juste pour incorporer. Ajouter le bicarbonate et le sel, puis mélanger. La pâte prendra du volume et pourra former des bulles.

3. Cuire les pancakes

Verser des portions d'environ 60 ml (¼ cup américaine) sur une poêle ou une plaque de cuisson préchauffée et légèrement graissée. Lorsque des bulles se forment et éclatent à la surface, retourner le pancake. Faire dorer l'autre face.

4. Servir

Servir aussitôt avec les garnitures de son choix ou garder dans un four chaud jusqu'au service.

Conseils

L'huile peut être remplacée par du beurre fondu dans la quantité indiquée dans les ingrédients.

Pour servir

Servir aussitôt avec les garnitures de son choix.

À la loupe

Deux étapes, deux sources de bulles

Le mélange préparé la veille évolue par fermentation pendant la nuit. Le matin, le bicarbonate réagit avec les acides du levain et du lait fermenté, libérant du dioxyde de carbone qui allège les pancakes. Les nouvelles bulles après son ajout viennent d'une réaction acide-base, en plus de la fermentation déjà présente dans le mélange.

