



**PANCAKES SANS GLUTEN,  
POÊLÉS DE QUETSCHES CARAMÉLISÉES**



**Biobernai'Cook**

[www.biobernai.com](http://www.biobernai.com)

Recette réalisée avec le concours des exposants de BiObernai'16 :

**COURELA DO ZAMBUJEIRO** - 06 88 03 81 24 - [www.coureladozambujeiro.com](http://www.coureladozambujeiro.com)

**FERME BEL AIR** - 03 87 86 15 65 - [www.fermebelair.fr](http://www.fermebelair.fr) / **FERME BURGER** - 03 88 54 30 88

**FERME HUBERT - LES AVIATS** - 03 88 57 06 00 - [www.biofermehubert.com](http://www.biofermehubert.com)

**JARDINS DE GAÏA** - 03 88 85 96 53 - [www.jardinsdegaia.com](http://www.jardinsdegaia.com) / **LA SOURCE BIO**

03 75 13 00 10 - [www.lasourcebio.com](http://www.lasourcebio.com) **MB DIFFUSION** - 02 43 42 90 78

**MOULIN DES MOINES** - 03 90 29 11 80 - [www.moulindesmoines.com](http://www.moulindesmoines.com)

# PANCAKES SANS GLUTEN, POÊLÉS DE QUETSCHES CARAMÉLISÉES

## Ingrédients pour 6 pièces

### Pour les pancakes

Farine de riz complet	90 g
Sucre en poudre	1 cuill. à c
Bicarbonate de soude	½ cuill. à c
Œuf	1
Huile de colza	1 cuill. à s
Yaourt entier nature	125 g

### Pour la cuisson

Huile	PM
-------	----

### Pour la poêlée

Quetsches	300 g
Sucre	50 g
Eau de vie de quetsches	3 cl
Fleur de sel	3 pincées

## Descriptif

**Pour les pancakes :** Mélanger la farine de riz, le sucre, le sel et le bicarbonate dans un grand bol. Réserver.

Faire fondre le beurre.

Le verser dans un second bol, y mélanger l'œuf, l'huile de colza et le yaourt. Rajouter les ingrédients humides dans le bol des ingrédients secs et mélanger à la spatule.

Chauffer une poêle (ou une crêpière) légèrement huilée sur un feu moyen. Verser une grosse cuillère à soupe de pâte, l'étaler et l'aplatir légèrement avec le dos de la cuillère.

Cuire jusqu'à obtenir une belle couleur dorée sur chaque face.

Les poser sur une plaque à pâtisserie et couvrir d'une feuille d'aluminium. Maintenir au chaud au four.

**Pour la poêlée de quetsches :** Laver et dénoyauter les quetsches. Couper le fruit en deux. Réserver.

Mettre le sucre dans une poêle à fond épais sans matière grasse et faire fondre sans remuer la poêle.

Lorsque tout le sucre est fondu, le laisser caraméliser puis rajouter les quetsches. Déglacer avec l'eau de vie et laisser compoter 5 mn.

**Pour le dressage :** Poser 1 ou 2 pancakes sur une assiette, déposer quelques quartiers de quetsches sur le dessus et napper de la sauce caramel chaude, finir avec une petite pincée de fleur de sel et servir de suite.

## Le plus du Chef

Adaptez aux fruits de saison.