

Pancakes aux myrtilles

Dès 2 ans et demi - Pour environ 15 pancakes

- Préparation : 10 minutes • Cuisson : environ 3 mn par pancake

- 100 g de myrtilles surgelées
- 250 g de farine
- 30 g de sucre semoule
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 65 g de beurre ramolli
- 20 cl de lait à température ambiante
- de l'huile pour graisser la poêle
- 1 pincée de sel

Dans un saladier mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajoutez les œufs puis le beurre et délayez avec le lait. Incorporez les myrtilles et mélangez.

Faites chauffer une petite poêle et badigeonnez le fond avec de l'huile. Versez-y une louche de pâte de façon à réaliser une crêpe épaisse et de 10 cm environ de diamètre. Laissez cuire quelques instants. Lorsqu'elle a gonflé et que des bulles commencent à se former à la surface, retournez la crêpe pour dorer l'autre face. Renouvelez jusqu'à épuisement de la pâte.

Conseils

Pour retourner les pancakes dans la poêle, aidez-vous d'une écumoire ou d'une spatule. La saison venue, si vous utilisez des myrtilles fraîches ajoutez 10 centilitres de lait. Si vous le pouvez, laissez reposer la pâte 30 minutes à 1 heure au réfrigérateur.

Variantes

- Ajoutez 1 cuillerée à café de gingembre en poudre.
- Servez arrosé de sirop d'érable ou saupoudré de sucre semoule ou sucre glace.
- Remplacez les myrtilles par des rondelles de bananes.

Pour un enfant de plus de 10 mois

Mixez finement 50 grammes de myrtilles avec 1 cuillerée à soupe de sucre semoule et 10 centilitres de lait de croissance tiède. Versez ce velouté dans un biberon avec une tétine suffisamment entaillée pour qu'il s'écoule bien. Pour épaissir ce velouté, vous pouvez au moment de mixer, ajouter une demi-poire.

Muesli à leur goût

Dès 2 ans et demi - Pour environ 10 bols

- Préparation : 10 minutes • Cuisson : 20 minutes

- 100 g de chocolat en pépites ou en copeaux
- 200 g de flocons d'avoine précuits
- 50 g d'amandes décortiquées
- 50 g de cerneaux de noix
- 30 à 50 g de beurre
- 3 à 5 cuillerées à soupe de caramel liquide

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans un saladier mélangez les flocons d'avoine, les amandes et les noix. Dans une poêle faites fondre le beurre et le caramel liquide. Versez sur le contenu du saladier et mélangez de façon à bien enrober tous les ingrédients. Étalez une couche fine de céréales sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfouez pendant 20 minutes. Laissez refroidir puis émiettez pour séparer les ingrédients. Ajoutez le chocolat en pépites ou en copeaux. À consommer avec du lait froid ou chaud.

Conseil

Ce mélange se conserve plusieurs jours dans un récipient hermétique.

Variante

Remplacez le caramel par du miel.