

# PANCAKES DE KÉFIR DE LAIT, BETTERAVES ET SAUCE À LA BENOITE



## Ingrédients pour 16 bouchées apéritives

Ingrédient	Quantité
Oeuf	1
farine	65 g
sel	
kéfir de lait	75 ml
jus de betterave	50 ml (obtenu à l'extracteur)
<b>Betteraves râpées et lactofermentées</b>	
radicelles de benoite urbaine	35 g
crème fraîche	100 ml (30% M.G.)
fromage fumé à la Dulse	
<b>Jus de citron</b>	
Beurre	

## Préparation

1. PRÉPARER LA PÂTE À PANCAKE: Mélanger l'œuf, la farine, le sel, le kéfir de lait et le jus de betterave; Laisser reposer et fermenter 3 à 4 heures.
2. PRÉPARER LA SAUCE À LA BENOITE: Laver les radicelles de benoite à grandes eaux et hacher finement; Mettre les radicelles et la crème dans une poêle et porter à ébullition pendant 5 minutes. Laisser reposer pendant 30 minutes. Filtrer, saler et poivrer et ajouter, le cas échéant, un petit peu de jus de citron pour enlever l'amertume.

3. PRÉPARER LA GARNITURE: Détailler le fromage à la Dulse en petits dés. Hacher quelque peu les

betteraves lactofermentées.

---

---

4. CUIRE LES PANCAKES: Faire chauffer du beurre dans un poêle. Verser environ une cuillère à soupe de pâte à pancakes dans un emporte-pièce et faire cuire.
- 
- 

5. JUSTE AVANT DE SERVIR: Réchauffer la sauce à la benoite quelques minutes.
- 
- 

6. DRESSER LES ARDOISES PRÉALABLEMENT CHAUFFÉES: Déposer un peu de betteraves sur un pancake. Ajouter quelques dés de fromage. Napper de sauce à la benoite
- 
-