

Pancakes coréens



5/6
pancakes



15 minutes de
préparation + 10
minutes de
cuisson



Ingrédients

Pancakes :

Farine - 200g

Fécule de maïs - 3 CS

Eau - 250 ml

Curcuma - 1 cc

Sel - ½ cc

Levure - ½ cc

Oignons nouveaux - 4

Oignon rouge - 1

Chou (blanc ou rouge) - ½ petit

Carotte - 1

Huile d'olive

Sauce :

Sauce soja ou tamari - 1 CS

Eau - 1 CS

Vinaigre de riz - 1 CS

Sucre - 1 cc

Huile de sésame - 1 cc

Graines de sésame - 1 cc

Piment d'espelette - 1 cc

Déroulé de la recette

Préparation des pancakes : émincer les oignons nouveaux, l'oignon rouge et le chou. Couper la carotte en julienne(en fin bâtonnets).

Réserver.

Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau. Ajouter les légumes et mélanger pour qu'ils soient bien recouverts de pâte.

Faire cuire dans une poêle huilée pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.

Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients.

Déguster en coupant les pancakes en petits morceaux et en les trempant dans la sauce.

Notes

N'hésitez pas à varier les légumes utilisés dans les pancakes en fonction de la saison!