



## MENU ESTIVAL



# PANCAKES AUX FRAISES ET MOUSSE DE RHUBARBE

## INGRÉDIENTS :

### Pour la mousse

- 300 g de rhubarbe
- 125 g de mascarpone
- 2 cuillères à café de sucre de coco
- 250 g de fraises

### Pour les pancakes (~8)

- 1 œuf
- 150 g de farine d'épeautre complète (ou de blé classique)
- ½ sachet de levure chimique
- 10 g de sucre de coco
- 25 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive

## PRÉPARATION :

### Mousse de rhubarbe et fraises

- Lavez, effilez et coupez la rhubarbe en petits tronçons.
- Dans une casserole avec un fond d'eau, cuisez à feu vif la rhubarbe avec le sucre, pendant 5 minutes, tout en remuant pour éviter que le mélange accroche.
- Equeutez, lavez et coupez les fraises, puis réservez au frais.
- Mélangez le mascarpone avec la préparation à la rhubarbe de manière à obtenir une texture mousseuse.
- Laissez 1 heure au réfrigérateur.

### Pancakes

- Séparez le blanc du jaune d'œuf.
- Mélangez la farine et la levure. Ajoutez-y le jaune et le sucre de coco, puis le lait au fur et à mesure (pour éviter des grumeaux).
- Montez les blancs en neige et incorporez-les doucement à la pâte.
- Si vous en avez, utilisez des emporte-pièces pour former vos pancakes : dans une poêle huilée, déposez une demi à une louche entière de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface.
- Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

### Dressage

- Dans chaque assiette, disposez 2 pancakes et déposez sur chacun une couche de mousse de rhubarbe (environ 3 cuillères à soupe).
- Décorez avec des morceaux de fraise, voire quelques pistaches concassées ou des amandes effilées.