



PANCAKES AUX LÉGUMES CUITS



QimiQ AVANTAGES

- Stable à la cuisson
- Préparation simple et rapide
- Peut être réchauffé sans problème



25



simplement

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LES PANCAKES

250 ml Lait

2 Œuf(s)

150 g Farine, griffig

Sel

Noix de muscade

1 cc Persil, finement hachées

Beurre, pour cuisson

POUR LA FARCE

250 g QimiQ Sauce Base

450 g Mix de légumes de la saison

250 g Séré maigre

3 Jaune(s) d'œuf

Sel et poivre

Noix de muscade

1 cs Persil

3 Blanc(s) d'œuf

Beurre, pour le plat

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 ° C (four conventionnel)
2. Fouetter le lait, les œufs, la farine, le sel, la muscade et le persil. Laisser reposer et utiliser 4 pancakes.
3. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient fermes sous la dent, égoutter les et les mettre de côté.
4. Fouet QimiQ Classique jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le quark, l'œuf, le jaune, l'assaisonnement, le persil et bien mélanger.
5. Monter les blanc en neige. Incorporer les avec les légumes dans le mélange QimiQ.
6. Utiliser les deux tiers du mélange de légumes pour garnir les pancakes. Rouler, couper en deux et les disposer dans un plat graissée allant au four.