

Pancakes hollandais avec burrata et prosciutto

durée totale **35 min.** 15 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.181 kJ / 521 kcal

Matières grasses: **28,8 g** Protéines: **32 g**
Glucides: **33,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

120 g	de farine tout usage
200 ml	de lait
3	œufs
2 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
2 càc	de beurre
150 g	de brocoli Bimi®
2 càs	d'huile d'olive
1	gousse d'ail
Pour servir :	
125 g	de burrata
60 g	de prosciutto crudo
30 g	de tomates cerise
	Quelques feuilles de basilic
	Poivre fraîchement moulu
1 càc	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

120 g de farine tout usage - **200 ml** de lait - **3** œufs - **1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Préchauffer le four à 200°C et placer deux plats résistants à la chaleur ou en fonte à l'intérieur pendant 20 minutes.

Mélanger la farine, le lait, les œufs et la sauce soja citronnée Ponzu jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Étape 2

2 càc de beurre

Retirer les plats du four et les enduire de beurre. Verser rapidement la moitié de la pâte dans chaque plat et les remettre au four. Faire cuire pendant environ 15 minutes.

Étape 3

150 g de brocoli Bimi® - **2 càs** d'huile d'olive - **1** gousse d'ail - **1 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Laver et sécher le brocoli Bimi® et le couper en plus petits morceaux.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le brocoli. Faire sauter pendant 3 minutes en remuant constamment. Ajouter l'ail haché et la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman puis faire revenir encore quelques instants.

Étape 4

125 g de burrata - **60 g** de prosciutto crudo - **30 g** de tomates cerise - Quelques feuilles de basilic - Poivre fraîchement moulu - **1 càc** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

Sur chaque pancake cuit, disposer la moitié de la burrata, du brocoli, du prosciutto crudo et des tomates cerise. Garnir de basilic frais et saupoudrer de poivre fraîchement moulu. Vous pouvez également arroser les pancakes de sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman.