

# Pancakes vegan au coleslaw de fenouil

durée totale **70 min.** 40 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson 60 min. temps de repos

## INGRÉDIENTS

10 portions

### Pour les pancakes:

<b>70 g</b>	d'aquafaba froide
<b>10 g</b>	de sucre glace
<b>10 g</b>	de fécule de pomme de terre
<b>600 g</b>	de farine de blé
<b>14 g</b>	de levure chimique
<b>10 g</b>	de bicarbonate de soude
<b>700 ml</b>	de lait de soja non sucré
<b>20 ml</b>	de vinaigre de cidre
<b>50 ml</b>	d'huile de colza

### Pour la salade de chou:

<b>300 g</b>	de fenouil (1 bulbe avec les fanes), émincé finement
<b>500 g</b>	de chou blanc, émincé finement
<b>5 g</b>	de sucre brun
<b>400 g</b>	oranges
<b>100 ml</b>	<a href="#">Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</a>
<b>2 g</b>	de poivre noir fraîchement moulu
<b>20 g</b>	de graines de tournesol ou de courge

### Supplémentaire:

<b>800 g</b>	pamplemousse rose
--------------	-------------------

## PRÉPARATION

### Étape 1

Fouetter l'aquafaba bien froide à l'aide d'un batteur pendant au moins 5 minutes jusqu'à formation de pics fermes. Ajouter le sucre glace et fouetter encore 1 minute. Ajouter la fécule de pomme de terre et fouetter pendant 1 minute supplémentaire.

### Étape 2

Mélanger la farine de blé, la levure chimique et le bicarbonate de soude dans un bol. Mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre, puis le verser dans le bol avec l'huile. Mélanger énergiquement tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporer délicatement la moitié de l'aquafaba fouettée, puis ajouter l'autre moitié.

### Étape 3

Déposer des portions de pâte (environ 100 g par pancake) sur une poêle préchauffée et sèche. Faire cuire les pancakes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Étape 4

Séparer les pluches de fenouil pour une utilisation ultérieure. Malaxer le fenouil et le chou avec le sucre et le sel dans un bol. Laver une orange à l'eau chaude, la sécher, puis en râper le zeste. Couper toutes les oranges en deux et presser leur jus dans le mélange de chou. Ajouter la sauce soja Kikkoman et assaisonner avec le poivre. Mélanger bien, couvrir et laisser reposer pendant 1 heure.

### **Étape 5**

Faire griller les graines de tournesol dans une poêle sèche, puis les laisser refroidir sur une assiette.

### **Étape 6**

Si nécessaire, égoutter l'excédent de liquide du coleslaw.

### **Étape 7**

Peler le pamplemousse à vif et retirer les membranes.

### **Étape 8**

Superposer 2 à 3 pancakes en alternant avec le coleslaw et les morceaux de pamplemousse. Garnir avec les pluches de fenouil finement hachées.