

Pancakes au Kimchi et salade de cresson

Temps de préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Mes grands enfants adorent bruncher et j'essaie toujours de trouver de nouvelles recettes entre le salé et le sucré et cette galette coréenne en est un bon exemple. Sa réalisation est très simple et elle est vraiment pleines de saveurs et surtout très originale. Lors de votre prochain brunch, ce sera un succès garanti ! Vous trouverez du kimchi dans toutes les boutiques asiatiques ou en magasin Bio. Vous pouvez le remplacer par un bocal de légumes fermentés, ce sera moins épicé mais aussi délicieux.

Vous pouvez y mettre les crudités que vous voulez dessus : carottes râpés, jeunes pousses, émincés de fenouil, avocat... La sauce soja en accompagnement renforcera le côté Coréen de cette recette et vous partirez en voyage !

Ingrédients bio

pour 4 personnes

200 g de Kimchi égoutté
100 g de farine de blé complète
ou petit épeautre ou sarrasin
2 oignons nouveaux
1 oeuf
1 c à s de jus de kimchi
100 ml d'eau
1 gousse d'ail écrasée au presse ail
1 botte de cresson
1 poignée de radis finement émincés

Pour la sauce :
3 c à s de vinaigre de riz
(ou de cidre)
3 c à soupe de tamari
(sauce soja salée légère)
3 c à s d'eau
2 c à s de sucre de canne
complet

RECETTE

1. **Je préchauffe** le four à 80 °. J'égoutte le Kimchi en gardant le jus et je le mélange avec les oignons nouveaux sur une planche pour les émincer ensemble.
2. **Je mélange** le kimchi, l'œuf, l'eau, le jus de kimchi et l'ail dans un saladier.
3. **Je rajoute** la farine pour former une pâte qui sera assez liquide.
4. **Je fais chauffer** une poêle avec un peu d'huile de coco et je verse une louche de pâte pour former la première galette. Faire cuire 2 à 3 minutes puis la retourner et faire cuire encore 1 minute, la galette doit être bien dorée. Garder au chaud dans un plat dans le four pour cuire les 3 autres galettes.
5. **Je prépare** la salade de cresson dans un saladier et la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
6. **Je propose** les pancakes avec la salade et la sauce à part.



Intérêts nutritionnels

Les légumes à peine cuits gardent toutes leurs vitamines. Le kimchi est une choucroute coréenne légèrement épicée, croquante et savoureuse. La lactofermentation permet de conserver des légumes en bocaux pendant plusieurs mois, on rajoute du sel sur les légumes et on les garde à l'abri de l'oxygène pour que les bonnes bactéries se développent. Le Kimchi comme tous les aliments lactofermentés est très riche en nutriments, soutient le microbiote intestinal et contient de nombreux antioxydants. Le cresson a une teneur impressionnante en micro nutriments : vitamines A, C, K, calcium biodisponible, phosphore, manganèse, vitamines B, antioxydants... C'est un véritable allié santé !