

Blinis enrichis

Ingrédients pour 4 portions

- 200 ml de complément nutritionnel lacté neutre
- 150g de farine
- ½ c. à café de levure chimique
- 2 œufs
- un peu de beurre
- une pincée de sel



Préparation

- Dans un saladier ajouter la farine, la levure et le sel puis faire un puits
- Au milieu du puits ajouter le complément et les jaunes œufs et mélanger en prenant de plus en plus de farine sur les bords
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme
- Les ajouter tout doucement à la préparation précédente
- Faire fondre dans une poêle une noix de beurre (attention à ne pas le faire noircir !) et déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des petits cercles de pâte
- Cuire chaque blinis 3 à 5 minutes en les retournant à mi-cuisson
- Régalez-vous !

Les blinis sont une bonne base pour tout type d'accompagnement ! Vous pouvez les tartiner de fromage frais et du saumon fumé, mettre de l'avocat, des tranches de jambon, ...

Vous pouvez même partir sur un accompagnement sucré en y mettant des fruits, du chocolat, de la confiture, ...