

Blinis sans œuf (vegan)

Les blinis sont une sorte de [pancakes](#) qui nous viennent d'Europe de l'Est, et plus précisément de Russie. Ils sont traditionnellement confectionnés avec de la levure fraîche et servis lors de fêtes religieuses. Ils peuvent se manger nature ou se tartiner de [houmous](#) ou d'une [tartinade de betterave](#). Les blinis maison n'ont rien à voir avec ceux du commerce ! Je partage avec vous aujourd'hui ma recette de blinis sans œuf, moelleux et fondants, parfaits pour un apéro gourmand.



Blinis sans œuf

Ingrédients pour 4 gros blinis :

- 50 g de farine T65
- 50 g de farine T45
- 10 g de levure fraîche* (chez votre boulanger ou en magasin bio)
- 200 ml de crème végétale au choix
- 20 ml de lait végétal au choix, tiède
- 2 c. à soupe de fécule de maïs ou de pommes de terre
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive ou de tournesol

Déroulement de la recette :

1. Délayer la levure avec le lait tiède.
2. Mélanger les farines, la fécule et le sel dans un saladier.
3. Faire un puits et verser la levure délayée.
4. Ajouter la crème et bien mélanger au fouet.
5. Laisser reposer 1 à 2 heures à température ambiante. La pâte doit gonfler et s'aérer.
6. Huiler légèrement une poêle à blinis et verser 1 louche de pâte sur une épaisseur de 1,5 cm environ. On peut également utiliser une grande poêle et réaliser plein de petits blinis avec l'aide d'une c. à soupe plutôt que d'une louche.
7. Faire cuire à feu doux 1 à 2 minutes de chaque côté.
8. Empiler les blinis, les couvrir d'un papier aluminium et les réchauffer si nécessaire quelques minutes au four avant de servir.

***Note :** Vous pouvez opter pour un sachet de levure de boulanger déshydratée. Dans ce cas, lorsque vous délayez la

levure dans le lait tiède, ajoutez 1 c. à café de sucre blond et placez votre bol dans un endroit à l'abri du froid et des courants d'air pendant 10 minutes avant d'incorporer la préparation au reste des ingrédients.

Sans gluten : Pour une version sans gluten, troquez les farines de blé par un mélange de farine de sarrasin + fécule de maïs OU de pomme de terre OU farine de riz, et optez pour une levure de boulanger déshydratée (cf. *note*) + 1 c. à café de poudre levante.

Conservation : Les blinis se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique. Ils se congèlent très bien.

[themoneytizer id=13364-16]