

# PANCAKE AUX FRUITS DE MER & LÉGUMES

# 韩式海鲜煎饼

## Ingrédients (pour 2 personnes)

170g de farine pour pancake coréen  
280ml d'eau,  
2 œufs, sel  
12 ciboules (sans bulbe)  
160g de fruits de mer (ex cocktail surgelé : encornets, moules, crevettes...)  
2 piments rouges  
2 piments verts  
125ml d'huile

## Sauce d'accompagnement :

2 c. à soupe de sauce soja  
1,5 c. à soupe de vinaigre de riz  
1 c. à soupe d'huile de sésame  
1 c. à café d'ail haché  
1 c. à café de sucre (facultatif)

## 食材准备 (2人份)

170克韩国煎粉	160克什锦海鲜
280毫升水	2个红椒
1个半鸡蛋	2个青椒
盐少量	125毫升植物油
12根葱去头	

## 蘸酱 :

2汤匙酱油  
1汤匙半米醋  
1汤匙芝麻油  
1茶匙蒜末  
1茶匙白糖 (随意)

## Préparation

- 1) Rincer les fruits de mer et les couper en morceaux si nécessaire. Laver et couper grossièrement la ciboule. Couper les piments en lamelles, ils apporteront une jolie couleur.
- 2) Dans un bol, mélanger la farine pour pancake coréen, 280ml d'eau bien froide, les œufs et une grosse pincée de sel.
- 3) Préchauffer une poêle non adhésive avec quelques gouttes d'huile. Verser 1/3 de la préparation pour pancake coréen et répartir uniformément dans la poêle.
- 4) Ajouter rapidement la ciboule, les fruits de mer et les piments. Verser ensuite le reste de la préparation pour pancake en s'assurant que les ingrédients sont bien pris dans le pancake.
- 5) Cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le dessus prenne une couleur dorée, puis retourner le pancake. Cuire de nouveau 4 à 5 minutes ce côté.
- 6) Servir dans une grande assiette, puis déguster avec la sauce d'accompagnement.

## Astuce

Les piments peuvent être remplacés par du poivron rouge et du poivron vert pour un goût plus doux.

5

## 步骤 :

1. 海鲜洗净按需切成小块，葱洗净切成段，辣椒切丝。
2. 在大碗中放入韩国煎粉、280毫升冷水、鸡蛋和适量盐，搅匀。
3. 在不粘锅中放油润锅加热，倒入三分之一搅拌均匀的韩国煎粉，摊匀。
4. 迅速加入葱段、海鲜和辣椒，然后倒入剩下的煎粉包裹住馅料。
5. 煎烤2到3分钟至表面呈金黄色，翻转后另一面再煎烤4到5分钟。
6. 将饼盛入大盘，佐蘸酱食用。



Farine pour pancake coréen  
韩国煎粉



Sauce soja  
酱油



Huile de sésame  
芝麻油



Vinaigre de riz  
韩国米醋