

# Hummingbird Pancakes

with Pineapple Compote

40 Minutes

## Start here

Before starting, gather all required tools.

## Bust out

Medium bowl, measuring spoons, aluminum foil, spatula, large bowl, small pot, measuring cups, whisk, large non-stick pan, small bowl

## Ingredients

	2 Person
All-Purpose Flour	1 ½ cups
Banana Sauce	125 ml
Pineapple	190 g
Brown Sugar	100 g
Baking Powder	2 tsp
Shredded Coconut	6 tbsps
Pecans	56 g
Milk	237 ml
Ground Cinnamon	1 tsp
Egg	1
Maple Syrup	4 tbsps
Unsalted Butter*	6 tbsps
Salt*	

\* Pantry items

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## Make pineapple compote

- Cut **pineapple** into ¼-inch pieces.
- Heat a small pot over medium-high heat. When hot, add **1 tbsps butter**, then swirl the pot until melted.
- Add **pineapple, half the banana sauce, ½ tsp cinnamon, 2 tbsps brown sugar** and **2 tbsps water**. Bring to a simmer.
- Simmer, stirring often, until **pineapple** is tender and **water** is absorbed, 4-6 min.
- Remove the pot from heat, then cover to keep warm.
- Heat a large non-stick pan over medium-high heat. When hot, add **coconut** and **pecans**. Toast, stirring often, until golden-brown, 3-4 min. Transfer to a plate.



## Make pancakes

- Heat the same pan (from step 1) over medium.
- When hot, add **1 tbsps butter**, then swirl the pan until melted.
- Using **¼ cup batter for each pancake**, scoop batter for **3 pancakes** into the pan. Cook on one side for 2-3 min.
- When bubbles begin to form on a **pancake's** surface, flip with a spatula. Cook until golden-brown, 1-2 min.
- Transfer **pancakes** to a plate, then cover with foil to keep warm.
- Repeat with **1 tbsps butter** per batch and **¼ cup batter** per **pancake** until no batter remains.



## Make pancake batter

- Melt **2 tbsps butter** in a small microwavable bowl, or in a small pan over low heat.
- Whisk together **flour, 4 tbsps brown sugar, 2 tsp baking powder, remaining cinnamon** and **¼ tsp salt** in a medium bowl.
- Whisk together **egg, melted butter, remaining banana sauce, milk** and **¼ cup water** in a large bowl.
- Stir **dry ingredients** into **wet ingredients** until just combined. (**NOTE:** Don't over-mix the batter. The batter will appear slightly thick. This creates fluffier pancakes!)
- Add **half the coconut** and **half the pecans**, then stir to combine.



## Finish and serve

- Divide **hummingbird pancakes** between plates.
- Dollop **pineapple compote** over **pancakes**, then sprinkle **remaining coconut** and **remaining pecans** over top.
- Drizzle **maple syrup** over **pancakes**, if desired.

# Crêpes colibri

## avec compote d'ananas

40 minutes

### D'abord

Avant de commencer, rassembler tout le matériel requis.

### Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, spatule, grand bol, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, petit bol

### Ingrédients

	2 personnes
Farine tout usage	1 ½ tasse
Sauce aux bananes	125 ml
Ananas	190 g
Cassonade	100 g
Poudre à pâte	2 c. à thé
Noix de coco, râpée	6 c. à soupe
Pacanes	56 g
Lait	237 ml
Cannelle moulue	1 c. à thé
Œuf	1
Sirop d'érable	4 c. à soupe
Beurre non salé*	6 c. à soupe
Sel*	

\* Essentiels à avoir à la maison

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*



### 1 Préparer la compote d'ananas

- Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis faire fondre en tournant.
- Ajouter les **ananas**, la **moitié** de la **sauce aux bananes**, **½ c. à thé** de **cannelle**, **2 c. à soupe** de **cassonade** et **2 c. à soupe** d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Mijoter de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **ananas** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu et couvrir pour garder chaud.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **noix de coco** et les **pacanes**. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer dans une assiette.



### 3 Faire les crêpes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et faire fondre en tournant.
- En utilisant **¼ tasse** de **pâte** pour **chaque crêpe**, déposer assez de **pâte** pour **3 crêpes** dans la poêle. Cuire d'un côté pendant 2 à 3 min.
- Lorsque des bulles commencent à se former à la surface des **crêpes**, les retourner à l'aide d'une spatule. Cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver les **crêpes** dans une assiette, puis les couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.
- Répéter avec **1 c. à soupe** de **beurre** dans la poêle et **¼ tasse** de **pâte** par **crêpe** jusqu'à ce qu'il ne reste plus de **pâte**.



### 2 Préparer la pâte à crêpes

- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ou dans une petite casserole chauffée à feu doux, faire fondre **2 c. à soupe** de **beurre**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **farine**, **4 c. à soupe** de **cassonade**, **2 c. à thé** de **poudre à pâte**, le **reste** de la **cannelle** et **¼ c. à thé** de **sel**.
- Dans un grand bol, fouetter l'**œuf**, le **beurre fondu**, le **reste** de la **sauce aux bananes**, le **lait** et **¼ tasse** d'**eau**.
- Incorporer les **ingrédients secs** aux **ingrédients liquides** en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. (**REMARQUE** : Ne pas trop mélanger la pâte. La pâte sera légèrement épaisse. Cela permet d'obtenir des crêpes plus moelleuses!)
- Ajouter la **moitié** de la **noix de coco** et la **moitié** des **pacanes**, puis remuer pour combiner.



### 4 Terminer et servir

- Répartir les **crêpes colibri** dans les assiettes.
- Garnir les **crêpes** de **compote d'ananas**, puis saupoudrer du **reste** de la **noix de coco** et du **reste** des **pacanes**.
- Verser un **filet** de **sirop d'érable** sur les **crêpes**, si désiré.