



Lettre Hebdomadaire #5

Oregon Coast et Recette des pancakes américains

Bonjour à tous,

Nous venons de passer 10 jours à longer la côte de l'Oregon, de Lincoln City (OR) à Crescent City (CA) ! Nous vous écrivons donc cette lettre en Californie, le 3^{ème} et dernier état des USA (après Washington et l'Oregon) que nous allons traverser avant le Mexique.

Nous nous reposons 2 jours dans une église Episcopale (catholique) qui fait partie du réseau warm shower ☺. Ici nous avons rencontré d'autres cyclistes. Yanli, une sino-canadienne qui rejoint San Francisco depuis Vancouver et Natasha, une artiste américaine, qui voyage le long de la côte également. C'est avec elles que nous allons cuisiner des pancakes et vous donner les secrets de cette recette américaine pour que vous puissiez l'essayer chez vous ! Peut être en avez-vous déjà mangés ?



Mais avant cette recette, revenons sur la côte de l'Oregon ! Mis à part l'expérience du pneu fou sur la route (comme nous vous l'avons raconté dans la précédente lettre), tout s'est très bien passé...



On a retrouvé la roue le lendemain et Sylvain fait quelques petites réparations sur le vélo endommagé.

La côte de l'Oregon est très touristique car elle nous offre des paysages exceptionnels... En plus nous avons eu (la plupart du temps) de la chance avec la météo !









Nous avons rencontré de nombreux retraités sur la route, qui vendent leur maison pour s'acheter des RV (recreational vehicle – par exemple camping-car, caravane, etc...) Mais ici, aux Etats Unis d'Amérique, tout est plus grand qu'en France.

Leurs camping-cars sont de réelles petites maisons ambulantes ! On y retrouve tout le confort moderne (TV, douche, WC, cuisine). Ils accrochent même à l'arrière du RV leur voiture pour se déplacer plus facilement quand ils sont installés. De notre côté, on voyage beaucoup plus légèrement mais avec moins de confort (tente, vélo et sacoches).



La taille de ce camping-car correspond à un car scolaire chez nous et ils passent parfois très près de nous sur la route !



D'ailleurs, tout est plus grand qu'en Europe dans ce pays : la taille des routes, des arbres, des voitures, des cafés (un petit café ici est l'équivalent d'un grand chez nous), des portions de repas au restaurant (au moins le double). Quand nous mangeons au restaurant nous demandons à chaque fois un « doggy bag » pour emporter les restes, ce qui nous permet de faire le repas du soir.

Même les unités de mesures sont différentes et plus élevées qu'en Europe :

1 mile = 1,6 km / 1 gallon = 3,78 L !

Les unités de mesure pour cuisiner sont également différentes...

Ils se servent régulièrement d'un ustensile de cuisine avec différentes tailles de cuillères pour faire les mesures. C'est ce que nous avons utilisé pour faire nos Pancakes !



Mais comment faire de bons pancakes ?

Recette pancakes

Il vous faut (pour 4 personnes) :

- 2 cups de farine (soit env 250gr)
- 2 petites cuillères de levure chimique
- ¼ petite cuillère de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 œufs
- 1 cup ½ de lait (soit env 360 ml)
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu



Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre ensemble. Puis dans un autre bol, battez les œufs avec le lait et ajoutez le beurre fondu. Mélangez ensemble les deux mixtures. Vous pouvez ajouter, comme nous l'avons fait, des fruits dans la pâte avant la cuisson. La pâte est prête !



Maintenant faites chauffer un peu de beurre ou d'huile dans une poêle. Quand elle est bien chaude, verser une cuillère à soupe de la pâte sans étaler, retourner le pancake au bout de 2 min (quand il commence à devenir légèrement brun), puis attendre une minute supplémentaire. Si la poêle est grande vous pouvez faire 3 ou 4 pancakes en même temps.



A déguster avec des fruits, du sirop d'érable, du miel ou de la confiture !



Ce jour là, nous avons fait un brunch et nous les avons mangés avec des œufs, des poivrons, du tofu, de l'avocat, des champignons, des pommes, des myrtilles et des framboises. Un régal !

A très vite, hâte de vous lire !

Kalima et Sylvain