

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Far noir sucré aux pruneaux



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 120 g de mélange de farines (sarrasin, maïs et riz)
- 2 œufs • 100 g de sucre de canne
- 130 g de flocons de sarrasin
- 260 g d'eau de source
- 40 g de beurre Bernard Gaborit ou de beurre clarifié + pour la soupière
- 1 pincée de psyllium
- 20 g d'arrow-root

- 15 pruneaux (réhydratés 1 nuit dans un saladier d'eau)
- 1 pincée de sel

1. Mixez à vitesse maximale les flocons de sarrasin et l'eau puis filtrez l'ensemble pour en retirez les impuretés. Réservez.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Dans un compartiment en céramique du Vitaliseur faites fondre le beurre et réservez.
4. Dans un saladier mélangez les farines, le sucre, le psyllium, l'arrow-root et le sel.
5. Ajoutez les œufs, puis ajoutez le « lait » de sarrasin.
6. Ajoutez le beurre fondu puis passez au mixeur plongeant.
7. Ajoutez les pruneaux et versez l'appareil dans la soupière en céramique préalablement beurrée puis mettez l'ensemble à cuire 50 minutes.
8. Laissez refroidir et démoulez.

« Le far breton aux pruneaux est une évidence lorsque l'on parle de recettes de grands-mères. Pour le magazine 95° j'ai fait évoluer cette recette en l'associant au sarrasin qui est l'or du Finistère Nord. C'est une plante qui a été longtemps oubliée et qui revient en force pour son goût et ses intérêts nutritionnels. À travers cette revisite, c'est aussi ma façon de présenter le far noir, que l'on déguste généralement salé et qui est un autre incontournable de l'héritage de nos grands-mères. »

Recette du chef Nicolas Conraux, issue du magazine 95°#30 spécial grands-mères

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Pain au sarrasin](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)