

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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram