Ma recette de far breton



ujourd'hui, partons ensemble au pays des crêpes, des homards, des huîtres, des galettes de sarrasin, du kouign

amann. Au pays de Merlin, des fées, de la forêt de Brocéliande, de la musique celtique, du biniou, de la jument de Michao...

Revenons d'une promenade revigorante au bord de l'océan dans le Morbihan, des odeurs

d'embruns plein le nez et les cheveux décoiffés par les vents marins. Si un petit verre de cidre

s'impose, une belle part de far breton également.

Mais qu'est-ce que ce délicieux dessert? Des pruneaux, des œufs,

> du sucre, du lait, du beurre, de la vanille, du rhum... Que de bonnes choses quoi... Quant à la consistance, je dirais qu'elle se situe entre le clafoutis et le cheese-cake. Enfin presque... En réalité la consistance du far

breton ne ressemble qu'à elle-même, elle est unique. Il faut goûter et puis c'est tout!

A la maison, c'est l'un de nos desserts favoris. Le plus grand fan, c'est mon homme. Peut-être parce que ce dessert est moelleux et sucré comme il faut. Un peu croustillant à l'extérieur. Les pruneaux secs sont réhydratés dans du rhum et du thé noir, ce qui leur donne une saveur extraordinaire.

Il n'y a pas plus simple à réaliser que cette recette. Le far se déguste tiède ou froid et se conserve bien trois jours au réfrigérateur, recouvert d'un papier film. Attention toutefois à ne pas vous le faire voler. Car «Qui pique un far finit bagnard» (proverbe chinois).

Pour 8-10 personnes

Réhydratation des pruneaux: 2 heures

Préparation: 20 minutes Cuisson: 60 minutes

- 1 litre de lait
- 1 gousse de vanille
- 500g de pruneaux secs dénoyautés
- 250g de farine
- 60g de beurre + 20g pour beurrer le plat
- 200g de sucre
- un verre à liqueur de rhum brun
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de thé noir
- 6 œufs

Ce n'est pas une douceur que nous trouvons dans notre région et pourtant, elle mérite d'être connue. Alors je vous donne la recette, pour que vous puissiez vous régaler en compagnie de vos invités: le loup, le renard et la belette...

Kalon digor! (Bon appétit en breton)

VIRGINIE LÉNART

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

Dans un récipient, recouvrez les pruneaux entiers avec de l'eau bouillante et le rhum. Ajoutez le sachet de thé noir et laissez les fruits se réhydrater durant environ deux heures. Pendant ce temps, allez prendre un bain, vous épiler, faire des courses ou... une sieste!

→Préchauffez le four à 220°C. Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur et prélevez les graines à l'aide d'un petit couteau. Mettez les graines et la gousse dans une casserole, ajoutez le lait, la moitié du sucre (100g) et le beurre coupé en morceaux. Chauffez le tout à feu doux en mélangeant. Dès que le beurre est fondu (nul besoin

de porter le lait à ébullition), sortez la casserole du feu et laissez tiédir le contenu.

3A l'aide d'un fouet, battez les œufs en-

tiers avec l'autre moitié du sucre (100g) dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Les recettes

de Virginie

Dans un grand récipient, mettez la farine et le sel et mélangez. Faites un puits au centre et versez la moitié du mélange œufs-sucre. Mélangez bien avec une spatule en ra-

menant la farine au centre. Quand la pâte est homogène, versez le reste des œufs-sucre et continuez à bien mélanger. Il est très important qu'il

ne reste aucun grumeau! La pâte doit être lisse! Incorporez petit à petit le lait tiédi (pensez à retirer la gousse avant) en mélangeant toujours à la spa-

5 Beurrez le plat à gratin. Pour les quantités indiquées, j'ai utilisé un plat à gratin en pyrex de 33cm de long pour 4cm de haut. Déposez les

pruneaux préalablement égouttés, de façon régulière les uns à côté des autres sur tout le fond. Versez très doucement la pâte par-dessus les fruits.

Enfournez pour 10 minutes à 220°C et baissez ensuite à 180°C pour le reste de la cuisson (encore 40 à 50 minutes). Vérifiez la cuisson: plantez la lame d'un petit couteau, elle doit ressortir propre. Lorsque le far est cuit, éteignez le four et entrouvrez la porte (du four donc, pas celle de la cuisine). Laissez le gâteau ainsi tiédir et «redescendre» (comptez 30 minutes à 1 heure). Puis sortez-le du four et dégustez-le tiède ou froid.

