

Farz buen à la pomme



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 2 à 4 personnes :

- 275 g. de farine de blé T65
- 35 g. de fécule de maïs
- 80 g. de sucre de canne blond en poudre
- 400 ml. de lait de soja à la vanille
- 1 c. à s. bombée de purée d'amande complète
- 2 petites pommes
- Margarine



La recette de Juliette :

1. Dans le bol de votre robot ou dans un saladier, mélanger un à un et dans l'ordre l'ensemble des ingrédients (sauf les pommes) jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Couper les pommes en tout petits dés (en brunoise) et les ajouter à la pâte.
Mélanger de nouveau.
3. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante.
4. Graisser généreusement une poêle avec de la margarine et faire chauffer à feu vif. Une fois la poêle bien chaude, y verser la pâte et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Piquer à l'aide d'une fourchette très régulièrement pour bien répartir la pâte. Retourner le farz buen (à l'aide d'une assiette par exemple) et cuire l'autre face pendant 5-10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le far soit bien cuit.
5. Déposer le far dans une assiette, parsemer de sucre en poudre (non raffiné de préférence) et déguster chaud ou tiède. Une boule de glace à la vanille pourra également accompagner le tout.