



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Far breton aux pruneaux

 Pour 6 personnes

 Très facile

 145 min

1.23€ La portion (prix indicatif)



Une spécialité du Grand Ouest.

Suggestion pour pimper votre far :

- remplacez les pruneaux par deux grosses poignées de raisins secs, à fariner puis à mettre dans le moule après l'appareil (pas besoin de les imbiber)
- utilisez 50/50 de farine et fécule de maïs pour plus de légèreté.

Les ingrédients

- **235 g** de Pruneau dénoyauté
- **50 g** de Beurre demi-sel
- **115 g** de Sucre en poudre
- **15 g** de Sucre vanillé
- **4 pièce** de Oeuf
- **130 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **500 ml** de Lait entier
- **60 ml** de Rhum brun

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 70 min



Attente : 60 min

- 1 Faites tremper une vingtaine de pruneaux dénoyautés (≈235g) dans 250 ml d'eau tiède et 45 ml (3 càs) de rhum ambré pendant 1 heure.
- 2 Vous pouvez préparer l'appareil à far pendant ce temps, ou le faire au moment de cuire. Faites fondre 50 g de beurre salé. Sortez le lait du frais pour qu'il soit à température ambiante et éviter qu'il durcisse le beurre.

Dans un saladier large, fouettez 2 sachets de sucre vanillé (soit 15 g environ), 115 g de

- 3 sucre*, ¼ de càc de sel et 4 œufs (200 g sans la coquille).
Note : si vous n'avez pas le bec sucré, baissez à 75 g de sucre
- 4 Ajoutez 130 g de farine, le beurre fondu, 500 ml de lait entier et 1 càs de rhum ambré. Mélangez.
Filmez le saladier. Laissez de côté en attendant que les pruneaux soient imbibés.
S'il fait chaud, vous pouvez mettre l'appareil au frais, mais sortez-le 30 minutes avant de cuire pour qu'il soit à température ambiante au moment de cuire le far breton.
- 5 Après que les pruneaux aient été imbibés, préchauffez le four en chaleur ventilée à 220°C avec une grille au centre.
Beurrez un moule en céramique ou porcelaine, idéalement de 30 x 20 cm.
Si vous souhaitez démouler le far, saupoudrez le moule de sucre.
- 6 Égouttez les pruneaux sans jeter le jus. Pressez-les doucement pour éviter qu'ils soient trop humides. Répartissez-les dans le fond du moule. Vous pouvez fariner les pruneaux si vous voulez qu'ils ne restent pas dans le fond.
Versez l'appareil à far dessus.
- 7 Enfournez à 200°C pendant 10 minutes puis à 170°C pendant 1 heure.
N'ouvrez pas le four pendant au moins 35 minutes ! Si vous voyez que le far colore trop sur le dessus, ouvrez rapidement le four et couvrez le moule d'une feuille d'aluminium pour continuer la cuisson (on la couvrait au bout de 35 minutes de cuisson).
- 8 Laissez refroidir avant de démouler ou déguster pour que le far durcisse.
À déguster tiède ou froid. Astuce : faites réduire le jus d'imbibage jusqu'à avoir un sirop peu épais. Servez-le avec votre far breton.