



Far Breton

Le far breton est un gâteau moelleux avec une texture proche de celle du clafoutis. En breton, il est appelé Farz Forn. Il existe une multitude de fars en Bretagne, ils peuvent être cuisinés avec de la farine de blé noir, travaillé avec de l'eau, du lait, du cidre ou du jus de pommes, mais le véritable far se consomme nature.

La Bretagne étant traditionnellement terre de Marins, on retrouvait régulièrement les pruneaux pour leur propriété de conservation et leur apport nutritionnel permettant de tenir lors de longs voyages. Les pruneaux n'étant pas un fruit produit en Bretagne, il semblerait que les pêcheurs les ramenaient d'Agen lors de leurs voyages, en les échangeant contre de la morue. C'est comme cela que le far garni de pruneaux est devenu emblématique de la Bretagne.

Différentes recettes sont observables sur ce gâteau moelleux, celle que je vous propose fait certainement partie d'une des plus proches de la recette d'origine. Elle est simple à réaliser et ne prends que très peu de temps.

Découvrez cette recette gourmande du véritable far aux pruneaux tel qu'il est préparé dans la cuisine bretonne. Ce gâteau typiquement breton est très populaire et apprécié bien au-delà des frontières bretonnes ou même françaises.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS	MODE DE PRÉPARATION
420 g de farine 650 g de pruneaux 420 g de sucre 7 gros œufs 1.700 ml de lait cru entier 30 g de beurre demi-sel 2 pincées de sel 2 bouchons de rhum	<ul style="list-style-type: none">▸ Préchauffer le four 220°C▸ Préparer les pruneaux en les lavant et en les tremplant dans une eau tiède le temps de préparer la pâte (cela permet aux pruneaux de gonfler pour les rendre fondants dans le gâteau).▸ Tamiser la farine et la mélanger avec le sucre et le sel, faire un puits et y déposer les œufs, mélanger.▸ Incorporer le lait et fouetter au fur et à mesure la préparation.▸ Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, sans grumeaux.▸ Ajouter le rhum .▸ Beurrez votre plat et déposez-y les pruneaux préalablement lavés au fond.▸ Verser la pâte sur l'ensemble puis cuire à four chaud pendant 20 min à 220°C.▸ Au bout de 20 min, baisser la température à 180°C puis faire cuire 30 min.▸ Sortir du four et laisser refroidir dans le moule.

Recette revisitée pour un far plus léger, aux pommes :

Si vous souhaitez un far plus léger aux pommes, je vous propose de remplacer le lait par 1 litre de jus de pomme, 3 pommes coupées en dés et revenues avec un peu de beurre et de sucre. Une recette originale qui saura satisfaire les férus de pommes !

Je conseille de servir ce délicieux gâteau tempéré, il n'en sera que meilleur.

Pour le conserver 3/4 jours, le remettre au réfrigérateur. Accompagnez votre far d'un jus de pomme ou d'une bolée de cidre, à la mode bretonne. Un délice pour les papilles.

