



Mēdical
VIVRE À DOMICILE

Recette élaborée par notre
équipe de diététiciens

Pour **6** personnes

Préparation : **15** min

Cuisson : **50** min

Far Breton



INGRÉDIENTS

- 120g de farine
- 50cl de lait
- 80g de sucre
- 4 œufs
- 250g de pruneaux
- 15g de beurre

PRÉPARATION



- Faire tremper les pruneaux dans de l'eau tiède pendant environ 30 min.
- Préchauffez le four à 180°C (th.6)
- Verser la farine dans un saladier et mélanger avec le sucre. Incorporer les œufs entiers et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser progressivement le lait sans cesser de mélanger puis ajouter le beurre fondu et les pruneaux égouttés.
- Verser la pâte dans un plat rectangulaire puis enfourner pour environ 50 min.
- Servir tiède ou froid.



Atouts Nutritionnels

Le pruneau est riche en fibres et en magnésium, il présente un indice glycémique faible.

C'est également un allié pour faciliter le transit intestinal.

Valeurs nutritionnelles par portion de 150g :

500 Kcal

Protéines : 9g

Glucides : 65g

Lipides : 27g