

# 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