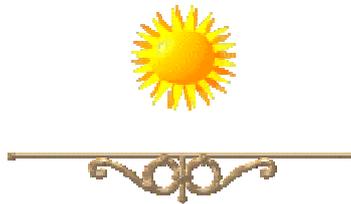


Fiche recette 104

Farsou maigre aux Légumes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 50 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

100 g de pruneaux, 3 cuillères à soupe de farine, 15 cl de lait, 3 œufs, 1 gousse d'ail hachée, 1 bouquet de persil, 1 poignée de pissenlits, 1 poignée de feuilles de bettes (poirée), quelques feuilles de choux, sel et poivre.

Préparation & cuisson.

Tremper les pruneaux dans de l'eau pour les faire gonfler, et les dénoyauter. Blanchir les légumes dans l'eau bouillante, puis égoutter et presser pour extraire le jus. Transférer les légumes et les pruneaux dans un plat et incorporer progressivement la farine et les œufs. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 160°. Huiler un moule allant au four et y déposer la préparation. Cuire à 160° pendant 50 minutes. Démouler et servir avec éventuellement une salade.