

Faux far aux pruneaux

Il y a quelques jours, alors que j'étais en train de discuter pâtisserie (et plus précisément de clafoutis) avec une camarade de classe, je lui dis que j'avais repéré dans un de mes livres de cuisine saine & gourmande une recette de far breton sans

lait, sans gluten & sans oeufs.

Ce à quoi elle me répondit du tac-o-tac : « *Un far aux pruneaux sans tout ça, ce n'est pas un far aux pruneaux !* »

Si sa réaction m'a quelque peu étonnée & prise au dépourvu au début, après réflexion, je dois avouer qu'elle a raison.

Comme je l'ai eu dit bien avant de me mettre à la cuisine saine & gourmande dans ma recette de [Tartiflette alternative](#), ou bien plus récemment, sur mon article où je [compare le goût des différentes crèmes végétales](#) : une tartiflette sans lardon, sans vin blanc & sans roblochon n'est pas une tartiflette.

De même que de la crème fraîche ne peut être comparée par une crème végétale, aussi bonne soit-elle.

Notre douce France est un pays riche dont la gastronomie est merveilleusement riche & variée.

La variété de nos fromages, et la qualité de nos vins (pour ne citer qu'eux) est une découverte sans fin...

N'abîmons pas notre héritage si précieux.



Cependant, il faut bien avouer que nombre des plats traditionnels et des desserts régionaux (hum, la [tarte au sucre du Nord](#) ou le [kouign amann breton](#)) ne sont pas forcément recommandés pour être la base d'une alimentation équilibrée au quotidien.

Ce qui peut se révéler néfaste, c'est l'abus sur le long court.

En outre, depuis quelques années, l'importance d'une productivité maximale ternit la qualité gustative & nutritionnels de nombreux aliments.

Dans un autre registre, depuis quelques années, la cuisine saine & gourmande est en plein essor : de [nombreux ouvrages](#) (théorique ou de recettes) sont publiés, et cette cuisine alternative fait de plus en plus d'adeptes.

Pour le coup, cette cuisine n'est pas traditionnelle du tout.

Pourtant... On a tant de choses à gagner avec cette cuisine : tant sur le plan de la santé... que du plaisir des papilles ! Car, si, si, on peut allier le côté « sain » d'une alimentation, avec le côté « gourmand » (sinon, [je n'aurai jamais pu me mettre à cette cuisine, grande gourmande que je suis](#)).

Ce qui est le plus difficile est sans d'arriver à laisser le côté « affectif » de nos souvenirs d'enfance (ou de grands enfants !) des petits gâteaux engloutis au goûter, et à quitter nos habitudes ancrées de notre quotidien depuis notre naissance (ou presque).

Mais... En y allant peu à peu, à son rythme, et en se faisant aider, pourquoi pas (ateliers culinaires, [livres de recettes](#), [blogs de cuisine saine & gourmande](#)...), tout le monde peut y arriver.

Prenez votre temps, allez à votre rythme.

Donc, revenons en à notre ~~far~~...

A la place d'une recette traditionnelle de far aux pruneaux, je vous propose une recette de flan aux pruneaux.

Cette recette ne se veut nullement une alternative de remplacement au traditionnel far breton aux pruneaux (que l'on peut très bien déguster aux fêtes, anniversaires & autres occasions du même registre).

C'est plutôt une recette de dessert sain & gourmand du quotidien.

Aux pruneaux.

Point.

La rencontre de saveurs gourmandes & de saveurs saines.

Ingrédients : (moule en silicone de 20cm de diamètre & 3cm de hauteur – silicone = pratique pour cette recette)

- 500 ml de lait de riz
- 2 cac d'agar-agar
- 3 cas de crème de riz (farine précuite, et non la crème liquide)
- 1 cas d'arrow-root
- 80 g de sucre de fleur de coco
- 1/2 cac de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 cas de purée d'amandes blanches
- 12 à 15 pruneaux

Préparation :

1. Dans un blender, versez tous les ingrédients, sauf les pruneaux & la purée d'amandes.
Mixer.
2. Versez dans une casserole, et portez à ébullition.
3. Lorsque le mélange commence à bouillir, baissez le feu sur «doux», et laissez chauffer environ 5 minutes, en remuant constamment avec une cuillère.
4. Eteignez le feu, reversez le mélange dans votre blender.
5. Ajoutez la purée d'amandes blanches & re-mixez (afin d'éviter tout grumeaux).
6. Dans un moule (je vous conseille un moule en silicone... même si ce matériau est prêté à débat parmi les adeptes de la cuisine saine : pour cette recette, c'est indéniablement plus pratique), disposez les pruneaux, et versez votre mélange crémeux par dessus.
7. Laissez refroidir au frigo pendant minimum 1 heure.

J'ai trouvé ce flan délicieux.

On distingue les petits grains de vanille, et on fait la pêche aux pruneaux...

Ce flan n'a nullement le goût du far aux pruneaux.

Il est différent, et très bon à sa façon.

Sa texture extrêmement **crémeuse** a un petit côté régressif... Attention toutefois, car il est assez fragile.

Le goût sucré, **vanillée & doux** du **flan** contraste agréablement avec le côté plus **acidulé & fruité** des **pruneaux**.

Bref... J'ai beaucoup aimé, et je crois bien que mes amis aussi... Il a disparu en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

Recette de base & ré-adaptée du livre Recettes gourmandes pour personnes sensibles (sans gluten, sans oeufs, sans lait), d'Eva Pasquier