

**FAR AUX PRUNEAUX** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 125 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 500 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 200 grammes de pruneau, sec
- 10 grammes de sucre blanc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Faire gonfler les pruneaux dans de l'eau pendant 5 min.
- 3° Faire chauffer le lait.
- 4° Battre les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et une pincée de sel. Bien mélanger.
- 5° Verser ensuite la farine puis le lait chaud et bien mélanger.
- 6° Beurrer un plat allant au four.
- 7° Disposer les pruneaux égouttés au fond du plat, verser la pâte par-dessus.
- 8° Faire cuire 45 min.
- 9° Servir tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	177 kcal	9 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	23 g	29 g	11 %
SUCRES	11 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	40 mg	49 mg	2 %