

Ce dessert peut être réalisé avec un peu n'importe quel fruit, je suppose. Je conseille les cerises ou les dattes, ou bien entendu des pruneaux (et quelques raisins secs) pour obtenir un far plus classique. En revanche, les figues, la seule fois que j'ai testé, ont donné une espèce de bouillie certes bonne mais peu ragoutante.

La masse donnée dans la liste d'ingrédients pour les fruits est assez arbitraire. Je vous avoue que je ne les pèse presque plus jamais.

## Farfoutis

### Ingrédients

→ 250 g du **fruit** que vous avez choisi

→ 100 g de **farine de blé** (de préférence semi-complète)

→ 80 g de **farine de riz** (de préférence complète)

→ Éventuellement une cuillère à soupe ou deux de **graines de chia**, qui améliorent la tenue et relient des nutriments

→ Une dose de **levure** collant à la quantité totale de farine

→ Environ 120 g de **sucre** de canne, à la louche

→ 4 **œufs** de poules (poules sélectionnées sans broyer des poussins mâles)

→ 750 g de **lait végétal** (j'utilise quasiment toujours du lait de riz)

→ Un peu de **margarine** (une qui peut passer au four) sans dérivés de lait à la con

→ Pincée de **sel**, comme souvent

→ **Épices** selon vos préférences : cannelle, gingembre... Le **zeste de citron** passe également bien, donc on va temporairement dire qu'il s'agit d'une épice

→ Éventuellement un peu de **sucre vanillé** pour remplacer en partie ou compléter le sucre de canne

**1.** Faire **tremper** les fruits dans le lait végétal **tiède voire chaud** (optionnel, mais ça les rend **dodus**). Je rajoute parfois dedans du **sirop d'érable**, parce que pourquoi pas.

**2.** **Graisser** comme une grosse brute un plat style gros truc pour lasagnes ou gratin avec la margarine.

**3.** Mélanger les **trucs secs** : les farines, la levure, le sel, le sucre, les épices... Si vos farines sont reloues, **tamisez**-les avec le premier truc genre chinois qui vous tombe sous la main.

**4.** Repêcher les **fruits** avec une écumoire et déposez-les **au fond de votre plat** en évitant de transbahuter trois tonnes de liquide au cours de cette procédure.

**5.** Verser les **œufs** un peu battus puis le **lait végétal** dans le mélange de trucs secs tout en **touillant** bien. En général, c'est suffisamment fluide pour faire ça au **fouet** manuel, mais attention car une couche compacte peut se former au fond du récipient et nuire à l'homogénéité de l'ensemble. **Raclez** bien.

**6.** **Versez** cette préparation dans le plat, mais **attention** : si vous y allez trop à la bourrin, le courant va emporter les fruits et tous les envoyer au même endroit. Faites varier le point de chute du liquide et surveillez les flux migratoires des fruits.

**7.** Déposer de **petits morceaux de margarine** ici et là à la surface. Vous pouvez aussi éventuellement saupoudrer l'ensemble d'épices, mais personnellement je préfère tout mettre directement dans la pâte.

**8.** Faire **cuire environ 40 minutes** à 180°C. Couvrir d'aluminium si ça commence à prendre une couleur cheloue trop tôt. Ne pas hésiter à prolonger la cuisson si l'ensemble est tout flasque.

**9.** Certains recommandent de consommer ce type de plats tiède, mais personnellement j'attends au contraire que ça soit bien frais, ne serait-ce que pour être certain que **tout se tient** plutôt bien.