



75 cL de lait
25 pour délayer la
farine et 50 à faire
bouillir



1 cuillère à
café de sel



125 g de farine de
blé noir complète

2

1

Préchauffez le four à 180°C, et beurrez généreusement un moule à gratin.

Suivez l'astuce de Marie-Thérèse en délayant la farine dans 25 cL de lait froid ajouté petit à petit. Mettez à chauffer le lait restant dans une casserole un peu trop grande, pour éviter les éclaboussures. Quand il bout, versez la farine délayée en mélangeant avec énergie pendant 5 minutes sans vous arrêter, *sinon ça fera des grumeaux...* Dans ce cas, pas de panique, *on passe un coup de mixer, c'est la technique moderne !* Lorsque la pâte fait de grosses bulles - des Vésuves - vous pouvez couper le feu.



un œuf

une cuillère à
soupe de sucre
roux

3

Battez l'œuf brièvement, et ajoutez-le aux Vésuves éteints en faisant des huit dans la pâte : *si tu sais faire la cuisine, tu sais godiller... et inversement !* Ajoutez ensuite une cuillère à soupe de sucre ; il sera imperceptible, mais Monique est sans appel : si on n'en met pas, même pour une version salée, ce sera fade !



200 g de
pruneaux



100 g de
beurre

4

Versez la pâte dans le plat beurré, puis enfoncez un à un les pruneaux. Quadrillez la surface du far noir avec une fourchette, et disposez-y généreusement de petits carrés de beurre. Enfournez 30 minutes (ou, si comme Monique, vous aimez les comptes ronds, à 15h42 vous pouvez arrondir à 33 minutes!). Servez tiède ou froid.