

**Far aux pruneaux sans gluten  
(vegan)**

**Far aux pruneaux sans gluten**



***Ingrédients pour 4 personnes :***

- 80 g de purée d'amande blanche
- 40 g de crème de souchet ou de purée de pistache (ou, à défaut, de purée de noisette)
- 4 c. à soupe de sirop d'érable (ou, à défaut, de sirop

d'agave ou de coco)

- 400 ml d'eau
- 40 g d'arrow-root ou de féculé de maïs
- 40 g de farine de coco
- 20 g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel
- 16 pruneaux (environ)
- Un peu d'huile pour le plat

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Battre au fouet dans un saladier la purée d'amande avec la crème de souchet ou la purée de pistache, le sirop et l'eau.
3. Incorporer la féculé, les farines ainsi que le sel.
4. Huiler légèrement 4 ramequins à crème brûlée ou un plat rond allant au four, de 18 à 20 cm de diamètre.
5. Répartir les pruneaux puis la préparation.
6. Enfourner 25 à 30 minutes. Les fars sont cuits lorsque la pâte est dorée et légèrement ferme, mais pas trop.
7. Laisser tiédir avant de déguster.

**Note :** La farine de coco apporte vraiment quelque chose à cette recette. Pour avoir testé une version dans laquelle je l'ai remplacée par de la farine de riz complet, et même de petit épeautre, pauvre en gluten, je dois vous dire qu'elle contribue à une texture presque parfaite. Et que ceux qui n'aiment pas la noix de coco se rassurent : on n'en sent pas le goût !

**Astuce :** Pour une version plus exotique de ce far aux pruneaux, pourquoi ne pas laisser macérer ses pruneaux en amont dans un peu de rhum... J'dis ça, j'dis rien...! Vous pouvez également troquer les pruneaux pour des dés de poire.

**Conservation :** Ce far aux pruneaux, sans gluten, sans œufs et sans lait se conserve au réfrigérateur plusieurs jours. Il peut même se congeler.



[themoneytizer id=13364-16]