



ECHANGE CULINAIRE DU 5 DECEMBRE 2008

FAR AUX SARDINES
offre de Geneviève et Maryse

Préparation : 30 mn environ - Cuisson : 55 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

2 boîtes de sardines à l'ancienne
2 gros œufs
40 g de beurre demi-sel
20 cl de lait entier
60 g de farine de blé noir (sarrasin)
10 g de farine de blé type 55 (panifiable)
10 g de sucre
sel

Préparation

Préchauffez le four à thermostat 5 (150°).
Beurrez un plat à gratin avec une noisette de beurre demi-sel.

Dans un saladier, versez la farine de blé noir et 1 pincée de sel. Cassez les œufs au centre et mélangez énergiquement afin d'obtenir une pâte lisse.
Ajoutez le sucre puis délayez cette pâte avec le lait.

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'une gelée couleur noisette.
Versez sur la pâte tout en continuant à mélanger énergiquement.

Égouttez les sardines en mettant leur huile dans l'appareil à far.
Découpez-les en gros tronçons et poudrez-les de farine de blé.

Disposez les sardines dans le plat beurré et versez l'appareil à far dans le plat.
Enfouez pour 55 minutes. Le far doit être bien doré.
Laissez-le ensuite refroidir puis dégustez-le avec une salade de cœur de laitue.



ECHANGE CULINAIRE DU 5 DECEMBRE 2008 (suite)

COMPOTÉE DE POIRE AUX FIGUES RÔTIES

offre de Geneviève et Maryse

Ingrédients pour 4 personnes:

- 800 g de poires
- 8 figues
- 15 g de beurre
- 80 g de cassonade
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 gousse de vanille

Préparation (15 minutes) – Cuisson (25 minutes)

Pelez les poires, ôtez les cœurs et les pépins. Détaillez la chair en petits morceaux dans une casserole.

Saupoudrez de cassonade, de gingembre et ajoutez la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur.

Couvrez et laissez compoter 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Essuyez les figues, ouvrez-les en deux et saupoudrez-les de cannelle. Mettez-les à cuire à feu très doux dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes.

Répartissez la compote de poire tiède dans des coupelles et servez accompagné de figues rôties.