



## Le far au blé noir façon Ti local



*En plat principal  
accompagné d'une salade  
ou en apéro, c'est un régal !*

## INGRÉDIENTS

250 gr de blé noir

•  
2 œufs

•  
4 cuil. à soupe  
de fromage frais

•  
Des lardons  
ou du roti cuit

•  
2 oignons

•  
1/4 de lait et 1/4 d'eau

•  
sel, poivre

### 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE

Émincer oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile.  
Ajouter les lardons ou roti émincé.  
Réserver le tout.

### 2<sup>ÈME</sup> ÉTAPE

Tiédir le lait avec l'eau.  
Dans un saladier, mélanger farine de blé noir, œufs, fromage blanc, sel, poivre.  
Ajouter le liquide lait/eau tiède.  
Bien mélanger le tout.  
Incorporer les lardons et oignons.

### 3<sup>ÈME</sup> ÉTAPE

Beurrer un plat à tarte ou moule.  
Versez-y votre mélange. Mettez-le à cuire pendant environ 50 min au Th 7.

**VOUS TROUVEREZ TOUS**

**CES BONS PRODUITS CHEZ *Ti local* à Plowien**



**Bon appétit**