

Pounti auvergnat

- 6 personnes
- Préparation : 10 minutes
- Cuisson : 75 minutes
- Difficulté : facile

Ingrédients :

- 5 feuilles de blettes
- 1/2 botte de persil plat
- 1 oignon
- 120 gr de lard
- 5 œufs
- 225 g de farine
- 20 cl de lait
- 300 gr de pruneaux d'Agen dénoyautés
- Sel et poivre



Préparation

- Enlever les côtes des blettes pour ne garder que les feuilles. Eplucher l'oignon.
- Mixer avec un robot les feuilles de blettes, le persil lavé et l'oignon avec 100 g de lard.
- Ajouter les œufs, la farine, le sel, le poivre et le lait. Mixer de nouveau.
- Incorporer les pruneaux entiers à cette préparation.
- Frotter un plat à four à bords hauts (type terrine) avec 10 g de lard et y verser la préparation.
- Pour finir, cuire au four 1 heure 15 environ. Laisser un peu refroidir avant de démouler. Couper le pounti en tranches. Passer les tranches à la poêle avec les 10 g de lard restants, 2 minutes de chaque côté. Déguster tiède.

Le saviez-vous ?

Les côtes de bette contiennent du magnésium, du sodium et du potassium.