

TARTE AU FARRO ET AU PARMESAN

INGRÉDIENTS

Huile d'olive (pour graisser le moule)
1 tasse de farro, d'épeautre ou de grains de blé
2 tasses de parmesan finement râpé, *divisées*
1 tasse de crème 35 %
1 tasse de lait entier
2 c. à thé de sel
Pincée de muscade
4 œufs de calibre gros

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F. Graisser généreusement un moule à charnière avec de l'huile d'olive. Bien envelopper l'extérieur du moule de papier d'aluminium (afin de prévenir les fuites). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin ou de papier d'aluminium et y déposer le moule.
2. Disposer le farro sur une autre plaque, munie d'un rebord. Faire griller au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le farro soit odorant et légèrement coloré.
3. Pendant ce temps, remplir une grande casserole d'eau salée et porter à ébullition.
4. Ajouter le farro grillé à l'eau bouillante et cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres, mais encore *al dente*. Égoutter et laisser refroidir légèrement.
5. Dans un grand bol, fouetter 1 $\frac{3}{4}$ de tasse de parmesan râpé, la crème, le lait, le sel, la muscade et les œufs. Incorporer le farro cuit. Verser le mélange dans le moule à charnière préparé et cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit gonflée et à peine figée au milieu (le centre tremblera légèrement si le moule est délicatement remué). Retirer du four. Préchauffer le four à gril (*broil*).
6. Saupoudrer le reste de parmesan sur la tarte. Mettre sous le gril de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.
7. Laisser tiédir 30 minutes. Passer la lame d'un petit couteau bien affûté sur la paroi du moule pour décoller la tarte; retirer le cercle du moule.
8. Tailler en pointes et servir tiède ou à la température ambiante.

Recette tirée du site www.bonappetit.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.