

Far Breton Végétalien



Ingrédients



- 200 g de farine petit épeautre
- 125ml à 200ml de lait végétal.
- 200g de pruneaux dénoyautés
- Essence vanille.
- 1 banane ou des dattes pour sucrée (facultatif)

PRÉPARATION

- Faire tremper les pruneaux
- Dans un saladier verser la farine, et le lait et mélanger
- Mettre la vanille
- Couper les pruneaux et les intégrer dans le mélange.
- Beurrer le moule
- Préchauffer le four à 190°C
- Verser la pâte dans le moule (la pâte ne doit pas être ni trop molle ni trop épaisse).
- Enfourner à 190°C durant 35 mn

Les Vertus Des Pruneaux

Les pruneaux sont une source de fibres et sont très laxatifs. Le magnésium qu'il contient permet également de lutter contre l'anxiété. Le pruneau facilite en outre l'endormissement. Le pruneau fournit à l'organisme du sucre qui sera assimilé progressivement par l'organisme, évitant par la même les pics hyperglycémiques ainsi que les fringales et les baisses de tonus qu'ils suscitent. Le pruneau est donc un formidable atout antioxydant, ce qui permet de ralentir le vieillissement des cellules en luttant contre les radicaux libres et d'être bénéfique également en prévention de maladies inflammatoires.

« On Partout on l'on peut se procurer à des prix modérés des fruits secs, tels que raisins, pruneaux, pommes, poires, pêches et abricots, on trouvera avantageux de les utiliser dans l'alimentation quotidienne, et, pour assurer la santé et la vigueur, ils conviendront parfaitement aux travailleurs. — *Conseils à l'Église, 180.1*



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**

LGC



Fiche créée par C.M.E – juin 2017 –

contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>