

Le Pounti du Cantal : Recette Traditionnelle

Présentation

- Le pounti est un plat complet traditionnel auvergnat, à mi-chemin entre le cake salé et le pâté aux herbes.
- Il se déguste aussi bien chaud en plat principal qu'en entrée froide, accompagné d'une salade verte.
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 1 heure
- Nombre de parts : 6 à 8 personnes

Ingrédients

- 250g de farine de blé
- 3 œufs entiers
- 25cl de lait entier
- 200g de lardons fumés
- 200g de chair à saucisse ou reste de viande cuite hachée
- 2 belles poignées de feuilles de blettes (ou épinards)
- 1 oignon jaune et 1 gousse d'ail
- 100g de pruneaux dénoyautés
- Persil plat, sel, poivre et une pincée de noix de muscade

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Hachez finement les blettes, l'oignon et l'ail. Faites-les revenir rapidement à la poêle avec les lardons.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine, les œufs et le lait pour obtenir une pâte lisse.
- Incorporez le mélange blettes/lardons/viande à la préparation.
- Ajoutez les pruneaux coupés en morceaux et assaisonnez avec le persil, le sel, le poivre et la muscade.
- Versez l'appareil dans un moule à cake préalablement beurré.
- Enfournez pour 60 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche.

Conseils de chef

- Pour une texture plus rustique, utilisez des pruneaux réhydratés dans un peu d'eau-de-vie ou de thé.
- Le pounti est encore meilleur s'il est préparé la veille et réchauffé légèrement.
- Ne pas trop mixer les ingrédients pour garder de la mâche dans la farce.