

Recette Traditionnelle du Pounti Cantalien

Présentation

- Le pounti est un plat complet traditionnel du Cantal, à mi-chemin entre le cake salé et le pâté aux herbes.
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 50 minutes
- Nombre de parts : 6 à 8 personnes

Ingrédients

- 300g de farine de blé
- 3 œufs entiers
- 250ml de lait entier
- 1 botte de blettes (feuilles uniquement, bien lavées)
- 200g de lardons fumés
- 100g de pruneaux dénoyautés
- 1 gros oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- Sel, poivre du moulin et une pincée de noix de muscade

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6) et beurrez généreusement un moule à cake ou un moule à manqué.
- Faites blanchir les feuilles de blettes dans l'eau bouillante pendant 2 minutes, égouttez-les soigneusement et hachez-les grossièrement.
- Dans une poêle, faites revenir les lardons avec l'oignon émincé jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine avec les œufs et le lait progressivement pour obtenir une pâte lisse.
- Incorporez les blettes hachées, le mélange lardons-oignons, l'ail et le persil à la préparation.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.
- Versez la moitié de la préparation dans le moule, disposez les pruneaux entiers, puis recouvrez avec le reste de la pâte.

- Enfournez pour 45 à 50 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir propre.

Conseils de dégustation

- Le pounti se déguste aussi bien tiède que froid.
- Il est idéal servi en entrée ou en plat principal accompagné d'une salade verte croquante.
- Pour une version plus gourmande, vous pouvez le faire dorer à la poêle avec un peu de beurre avant de servir.