

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.
- Il se distingue par son alliance subtile entre le salé (lardons) et le sucré (pruneaux).

Ingrédients

- 250g de farine de blé
- 3 œufs entiers
- 25cl de lait demi-écrémé
- 200g de lardons fumés
- 1 botte de blettes (feuilles uniquement) ou 300g d'épinards frais
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 100g de pruneaux dénoyautés
- 1 bouquet de persil plat
- Sel et poivre du moulin

Matériel nécessaire

- 1 grand saladier
- 1 poêle antiadhésive
- 1 moule à cake ou moule à manqué
- 1 couteau d'office et une planche à découper

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Faites revenir les lardons et l'oignon émincé dans une poêle jusqu'à légère coloration.
- Hachez finement les feuilles de blettes (ou épinards) et le persil.
- Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et le lait progressivement pour obtenir une pâte lisse.
- Incorporez les lardons, l'oignon, les herbes hachées, l'ail pressé et les pruneaux coupés en morceaux à la pâte.

- Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Versez la préparation dans un moule préalablement beurré.
- Enfourez pendant 45 à 50 minutes. Le pounti doit être bien doré et ferme au toucher.

Conseils de dégustation

- Se déguste tiède ou froid, idéalement accompagné d'une salade verte croquante.
- Le pounti est encore meilleur réchauffé le lendemain, ce qui permet aux saveurs de bien se diffuser.