



Entrées chaudes aux produits de la mer

Far norvégien



45 min 15 min 30 min **0** **353**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le far Norvégien

400 ml **Lait entier**
200 g **Oeufs de saumon**
120 g **Farine**
100 ml **Crème liquide (fleurette)**
6 branche(s) **Estragon**
2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
2 c. à soupe **Sucre semoule**
1 **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Infusion de l'estragon

- 1 Mélanger le lait et la crème fleurette dans un bol.
- 2 Effeuilier l'estragon, couper grossièrement les feuilles et les ajouter au lait.
- 3 Faire chauffer au micro-onde pendant quelques instants.
- 4 Remuer un peu et laisser infuser 10 minutes.

Étape 2

Préparation de l'appareil

- 1 Blanchir un oeuf avec le sucre.
- 2 Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
- 3 Ajouter petit à petit une partie de la farine tout en fouettant.
- 4 Passer un peu du mélange de lait et crème au chinois dans l'appareil sans mettre les feuilles d'estragon. Mélanger pour délayer.
- 5 Ajouter à nouveau la farine peu à peu en mélangeant.
- 6 Ajouter le reste du mélange lait et crème quand toute la farine est incorporée, toujours en passant au chinois.

Étape 3

Montage des fars

- 1 Préchauffer le four à 170°C (Th.6).
- 2 Beurrer les ramequins de service.
- 3 Garnir le fond des ramequins avec les oeufs de saumon.
- 4 Transvaser l'appareil dans un récipient à bec verseur puis remplir chacun des ramequins. Les oeufs de saumon doivent tout juste apparaître à la surface.
- 5 Placer les ramequins sur une plaque de four et enfourner pendant 15 à 20 min.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les ramequins du four.
- 2 Déposer une feuille d'estragon sur chaque far pour décorer et servir.