



THE J.M. SMUCKER Co

Atta Barfi

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

10 mins 20 mins 12 N/A

Ingredients

- 1 tasse (250 mL) de farine de blé entier tout usage Robin Hood®

Farine de blé entier tout usage Robin Hood®

- 1/3 tasse (80 mL) de ghee ou de beurre non salé
- 1/2 tasse (125 mL) de lait évaporé ordinaire Carnation®

Evaporated Milk

- 1/2 tasse (125 mL) de lait condensé sucré original Eagle Brand®

Lait condensé sucré

- 1/2 c. à thé (2.5 mL) de cardamome moulue
- 2 c. à soupe (30 mL) de pistaches ou d'amandes hachées, et un peu plus pour la garniture
- 1 c. à thé (5 mL) de ghee, pour graisser le moule

Directions

Step 1:

Graisser légèrement un moule à pain de 8 po x 4 po (20 cm x 10 cm) ou un petit moule carré, ou le tapisser de papier parchemin. Mettre de côté.

Step 2:

Dans un poêlon antiadhésif ou une casserole de taille moyenne, faire fondre le ghee à feu doux. Ajouter la farine et faire cuire, en remuant constamment, pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la farine prenne une couleur dorée et dégage un arôme riche et noisetté.

Step 3:

Incorporer la cardamome. Verser graduellement le lait évaporé en remuant, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Step 4:

Ajouter le lait condensé sucré et poursuivre la cuisson à feu doux, en remuant constamment, pendant 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et commence à se détacher des parois du poêlon ou de la casserole.

Step 5:

Transférer immédiatement le mélange dans le moule préparé et lisser la surface avec le dos d'une cuillère ou d'une spatule.

Step 6:

Parsemer de noix supplémentaires, puis enfoncer celles-ci délicatement dans le mélange. Laisser refroidir légèrement, puis mettre au réfrigérateur pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le tout soit ferme.

Step 7:

Couper en forme de carrés ou de losanges pour servir.

Pour une saveur plus riche et plus festive, ajouter quelques brins de safran broyé au lait évaporé.

Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant un maximum de 5 jours. Pour obtenir une texture optimale, ramener à la température ambiante avant de servir.

Images

