




# Semifreddo à la farina bóna






Recette typique de la tradition tessinoise revisitée par la SSSAT (Scuola Specializzata Superiore Alberghiera e del Turismo di Bellinzona).

## Préparation

	Temps requis	env. 20 à 30 minutes
	Difficulté	Moyen - Pour les amateurs
	Dosage	1 litre

## Caractéristiques

	Plat	Dessert - Semifreddo
	Produit typiques	Farina bóna - 0 km
	Adapté en	Été - Journées chaudes

## INGRÉDIENTS

### Semifreddo

- 5 œufs de taille moyenne (50 g)
- 150 g de sucre
- 30 g de miel
- 50 g de farina bóna
- 5 dl de crème fraîche (35%)

## PRÉPARATION

### Semifreddo

1. Fouetter la crème fraîche et s'arrêter avant qu'elle ne soit trop ferme ; la réserver au réfrigérateur.
2. Mettre les emporte-pièces pour le semifreddo au congélateur.
3. Mettre les œufs, le sucre et le miel dans une casserole et monter au bain-marie à chaud (50 °C au maximum) comme pour un sabayon.
4. Ajouter la farina bóna.
5. Continuer à fouetter à froid à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la masse soit bien développée et froide.
6. Incorporer délicatement la crème fouettée.
7. Verser le tout dans les emporte-pièces refroidis et précédemment mis au congélateur.
8. Faire reposer le semifreddo au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

### Dressage

Dresser le semifreddo sur une assiette et le décorer comme vous le souhaitez.