

# QUELQUES IDEES RECETTES A BASE DE FIGUES



## Sommaire

Sauté de veau à la confiture de figues

Confiture de figues : petites idées de dégustatio

Pommes à la confiture de figues

Tarte à la confiture de figues allégée

Terrine de foie gras à la confiture de figues allégée

Filet mignon de porc caramélisé à la confiture de figues allégée

Fromage de chèvre frais à la confiture de figues aux noix

Génoise à la confiture de figues aux noix

## Sauté de veau à la confiture de figues

Ingrédients :

- 500 g de veau
- 2 verres de vin rouge pas trop fort
- 1 oignon
- de la confiture de figues
- de l'huile d'olive

Dans une cocotte, faites revenir le veau découpé en petits morceaux. Une fois les morceaux bien colorés, les retirer.

Remettre un peu d'huile si nécessaire, et faire revenir l'oignon émincé.

Ajouter le vin rouge, et laisser réduire.

Ajouter trois belles cuillerées de confitures de figues. Bien mélanger, et ajouter deux verres d'eau (ou un cube saveur dilué dans l'eau), car il faut qu'il y ait du jus.

Laisser réduire un peu, tout en remuant. Saler et poivrer.

Remettre le veau dans la cocotte et fermer la cocotte. Laisser cuire dix minutes.

Accompagner cette recette d'un riz sauvage ou de tagliatelles fraîches.

## Confiture de figues : petites idées de dégustation

Le goût de la figue, un délice de texture, nos confitures sont idéales pour :

- Réaliser une génoise fourrée à la confiture,
- Mélanger avec du fromage blanc,
- Accompagner un fromage de chèvre,
- Napper votre pana cotta...

## Pommes à la confiture de figues

Pour 4 personnes :

- 4 pommes canada
- 4 tranches de mie de pain
- 20 g de sucre en poudre
- 4 c. à café de confiture de figues
- du beurre.

Préchauffez le four à 220°. Evidez les pommes.

Dans un plat allant au four, mettez 4 noix de beurre. Disposez les pommes évidées, fourrez-les d'une c. à café de sucre et d'une c. à café de confiture de figues. Ajoutez une noix de beurre sur chaque pomme et mouillez avec 4 c. à soupe d'eau. Faites cuire 20 minutes.

Faites griller le pain de mie. Dès la sortie du four, servez les pommes sur les tranches de pain de mie grillées.



## Tarte à la confiture de figues allégée

Pour 6 personnes :

- 250 g de farine
- 5 g de sel, 125 g de poudre d'amandes
- une demi c. à café de cannelle en poudre
- 125 g de sucre en poudre
- 4 oeufs durs, 170 g de beurre
- 2 c. à soupe de rhum
- 500 g de confiture de figues allégée en sucre.

Dans une terrine, mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sel et la cannelle. Disposez au centre les jaunes d'œufs émiettés, le beurre ramolli (100 g) et le rhum.

Travaillez le mélange à la main en incorporant peu à peu la base de farine. Lorsque la pâte est homogène, façonnez une boule de pâte. L'enveloppez dans un film alimentaire. Mettez au frais 5 heures.

Préchauffez le four à 210 °C (therm. 7). Abaissez la pâte (4 mm d'épaisseur). Garnissez le moule préalablement beurré en laissant dépasser la pâte sur les bords. Coupez cet excédent avec des ciseaux. Abaissez les chutes de pâte. Découpez des bandes du diamètre du moule et une bande de la circonférence du moule.

Sur le fond de la pâte, étalez la confiture de figues. Posez dessus les bandes en dessinant des losanges. Rabattez la pâte qui dépasse sur le pourtour. Recouvrez de la bande de la circonférence du moule.

Faites cuire 30 à 35 minutes. Au terme de la cuisson, sortez du four et laissez tiédir.

Servez cette tarte accompagnée d'une crème fouettée.

## Terrine de foie gras à la confiture de figues allégée

Pour 12 personnes :

- 1 kg de foie gras
- un pot de confiture de figues allégée en sucre
- 1 dl de porto
- 2 feuilles de gélatine
- 80 g de beurre
- sel, poivres, sel de céleri.

Réchauffez la confiture de figues.

Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Faites-les fondre dans le porto chaud et versez sur la confiture.

Coupez de grosses tranches de foie gras et assaisonnez avec sel, poivre et sel de céleri. Faites sauter dans une poêle sèche.

Montez la terrine en intercalant les couches de foie gras et la confiture de figues. Couvrez avec un tissu et pressez la terrine avec un poids. Laissez au frais 48 h avant de servir.



## Filet mignon de porc caramélisé à la confiture de figues allégée

Pour 4 personnes :

- Un filet mignon de porc d'environ 500 g
- 180 g de blé concassé
- sel, poivre, du film transparent.

Pour la marinade :

- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Le jus d'un demi citron

Pour le caramel à la confiture de figes :

- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de gingembre râpé fin
- 2 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 2 c. à soupe de confiture de figes allégée.

Préparez la marinade du filet mignon la veille. Mélangez le vinaigre, la sauce de soja, l'huile de sésame et le jus de citron. Salez et poivrez. Plongez le filet de porc dans cette marinade. Recouvrez d'un film transparent et réservez au réfrigérateur une nuit.

Préchauffez le four à 180°C. Égouttez le filet mignon, cuisez-le pendant 20 minutes en le badigeonnant de marinade toutes les 5 minutes.

Pendant ce temps, mettez le blé à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes.

Préparation du caramel à la confiture de figes : dans une casserole, mettez le miel sur feu moyen. Quand il a atteint une légère caramélisation, ajoutez le gingembre, le vinaigre et la confiture de figes. Mélangez et retirez du feu.

Avant de servir, découpez le porc. Disposez une tranche de filet sur un lit de blé. Nappez du caramel à la confiture de figes.

## **Fromage de chèvre frais à la confiture de figues aux noix**

Pour 4 personnes :

- 4 fromages de chèvre frais
- un pot de confiture de figues aux noix

Disposez dans chaque assiette un fromage de chèvre frais.

Accompagnez de confiture de figues aux noix.

Simple et excellent !

## **Génoise à la confiture de figues aux noix**

Pour 6 personnes :

- 2 oeufs
- 60 g de sucre en poudre
- 3 c. à soupe de beurre
- un pot de confiture de figues aux noix
- sel

Préparation de la pâte une heure avant :

Cassez les œufs dans une terrine. Ajoutez le sucre, une pincée de sel et mélangez. Faites cuire au bain-marie à feux doux, l'eau ne doit jamais bouillir et la préparation doit rester tiède.

Quand la préparation est tiède, fouettez sur le feu. La pâte doit tripler de volume, devenir onctueuse et jaune clair. Retirez du bain-marie.

Versez la farine en pluie et mélangez délicatement. Quand la farine est à moitié incorporée, versez 2 c. à soupe de beurre fondu, mélangez légèrement. La pâte doit conserver sa consistance veloutée.

Cuisson de la génoise :

Préchauffez le four à 190°C (th 6). Beurrez et farinez un moule. Coulez la pâte et faites cuire 30 minutes en plaçant la génoise au milieu du four. Pour vérifier la cuisson, piquez une aiguille au centre de la génoise : la pointe doit ressortir complètement sèche.

Démoulez la génoise dès la sortie du four et laissez refroidir une heure.

Avant de servir, avec un long couteau, séparez la génoise en deux parts égales dans le sens de la largeur. Tartinez largement l'une des parts avec la confiture de figes aux noix. Refermez et servez.

