

LA FIGUE NOIRE



La figue est l'emblème du bassin méditerranéen où elle est cultivée depuis des millénaires.

La figue est considérée à l'heure actuelle comme le plus ancien fruit domestiqué, après la découverte en 2006, dans la vallée du Jourdain en Palestine de neuf figues parthénocarpiques, c'est-à-dire ne produisant pas de graines et dont la culture nécessitait l'intervention de l'homme, en recourant à des boutures. Ces figues seraient vieilles de 9 400 à 9 200 av. J.-C. et donc domestiquées à la même époque que celle du riz en Asie, mais 1 000 ans plus tôt avant celle du blé, de l'orge et des légumineuses.

INFO MALIN

La figue fraîche contient de nombreux antioxydants contenus en majorité dans la peau.

Elle est également source de fibres.

IDÉE RECETTE AU VERSO

MIGROS

M comme Meilleur.

DÔME DE FIGUE AU MIEL ET ROMARIN



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 figes
- Miel de sapin
- Fromage de chèvre frais
- Romarin frais
- Pignons de pin

PRÉPARATION

- Couper les figes à l'horizontale pour en ôter le pédoncule.
- A l'aide d'un couteau, extraire une partie de la pulpe et la mettre dans un bol.
- Ciseler les branches de romarin frais.
- Mélanger cette pulpe avec le fromage frais, rajouter une cuillère à soupe de miel.
- incorporer le romarin et mélanger le tout.

DRESSAGE

- Disposer à l'aide d'une cuillère le mélange sur la figue en formant un dôme. Poêler quelques secondes. Parsemez de quelques pignons de pin. Servir aussitôt et déguster.

Bon appétit !

MIGROS

M comme Meilleur.