

Carnet de Recettes  
Figues



# Tartines de figues

*Pour 6 personnes, préparation 10 minutes, cuisson 5 minutes*

*6 tranches de pain de campagne*

*3 figues de 40 à 50 g coupées en rondelles*

*12 tomates confites*

*2 mozzarella de bufflonne*

*2 c. à soupe d'huile d'olive*

*sel, poivre*

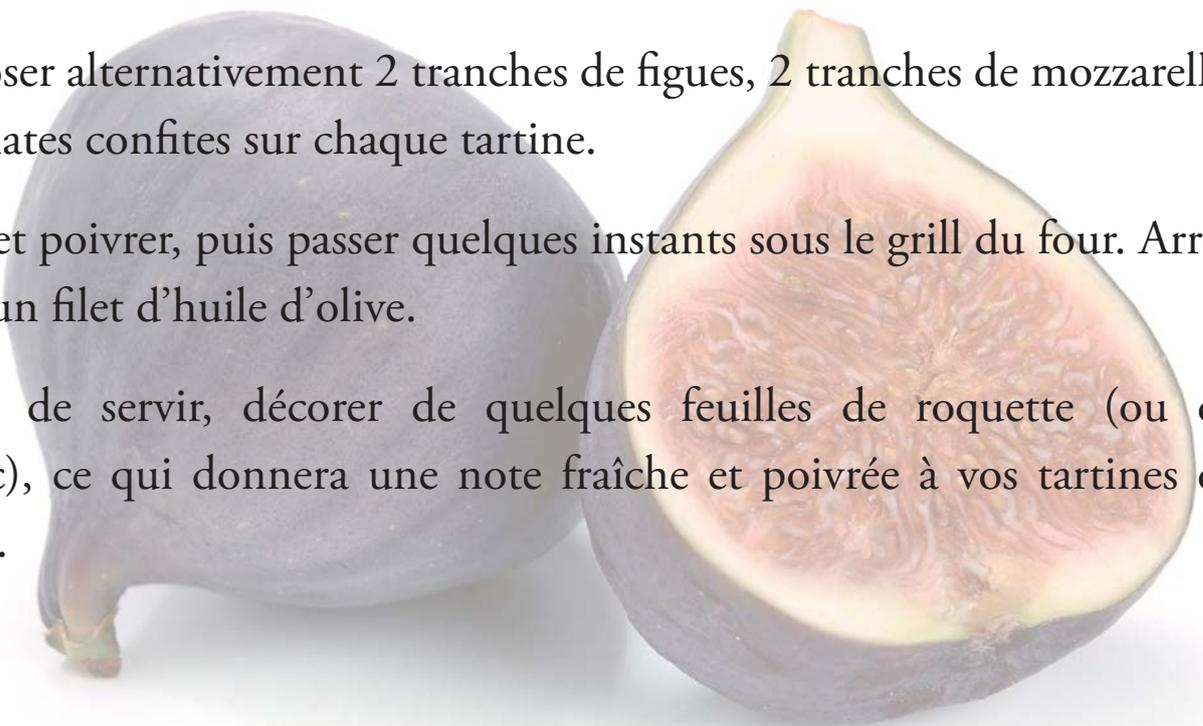
*quelques feuilles de roquette*

Faire très légèrement griller les tranches de pain et les badigeonner d'huile d'olive.

Disposer alternativement 2 tranches de figues, 2 tranches de mozzarella, 2 tomates confites sur chaque tartine.

Saler et poivrer, puis passer quelques instants sous le grill du four. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Avant de servir, décorer de quelques feuilles de roquette (ou de basilic), ce qui donnera une note fraîche et poivrée à vos tartines de figues.



# Anchoïade aux figues

*Pour 6 personnes*

*250 g d'anchois*

*250 g de figues fraîches ou sèches*

*3 gousses d'ail*

*1 oignon doux*

*50 g d'amandes hachées*

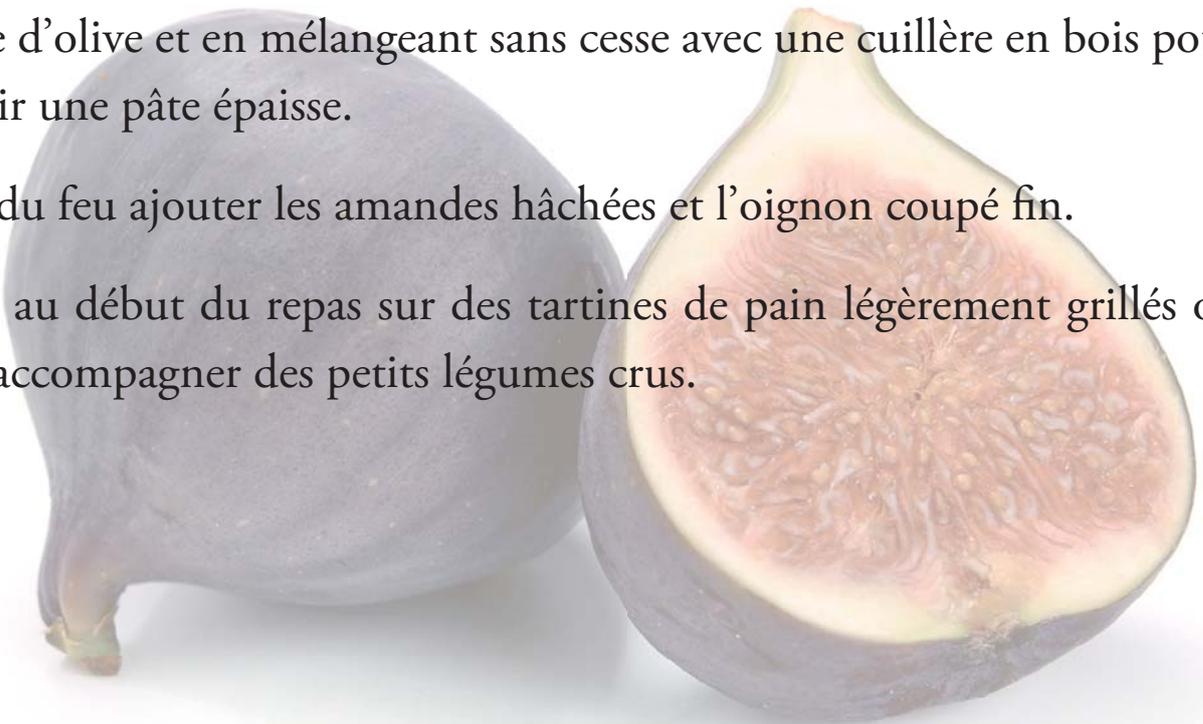
*6 c. à soupe d'huile d'olive*

Découper les figues en petits morceaux. Piler les filets d'anchois dessalés, les morceaux de figues et l'ail dans un mortier.

Faire chauffer ce mélange dans une casserole en versant doucement l'huile d'olive et en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte épaisse.

Hors du feu ajouter les amandes hachées et l'oignon coupé fin.

Servir au début du repas sur des tartines de pain légèrement grillés ou pour accompagner des petits légumes crus.



# Pizza aux figues fraîches, mozzarella et jambon cru

*Pour 4 personnes, préparation 30 minutes, cuisson 20 minutes*

*200 g de farine*

*1 c. à soupe de levure fraîche*

*1 pincée de sel*

*1 c. à soupe d'huile d'olive*

*10 cl d'eau tiède*

*400 g de tomates concassées*

*1 gousse d'ail*

*1 c. à soupe d'huile d'olive*

*1 c. à café d'origan*

*1 c. à soupe de basilic frais*

*sel, poivre*

*2 à 3 boules de mozzarella*

*3 à 4 grosses figues fraîches*

*8 à 10 tranches fines de jambon cru*

Commencer par préparer la pâte à pizza, en délayant la levure dans un peu d'eau tiède. Mélanger la farine avec une pincée de sel, ajouter la levure et l'huile d'olive. Verser l'eau tiède en filet et pétrir quelques minutes (si votre pâte colle trop, rajouter un peu de farine). Déposer la pâte dans un saladier couvert d'un linge humide et laisser reposer 1 h à température ambiante. Préparer la sauce tomate, dans une casserole, ajouter tous les ingrédients et cuire à feu doux pendant 15 minutes environ en mélangeant de temps en temps.

A la fin du temps de pause, étaler la pâte finement et la déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 210°C. Verser la sauce tomate sur toute la surface de la pâte, découper des tranches de mozzarella et les disposer sur la pâte, ajouter les figues fraîches coupées en quartier et le jambon cru, ciseler le basilic, parsemer en sur la pizza, et verser un filet d'huile d'olive. Enfourner et laisser cuire 20 minutes environ.

# Figues rôties au bleu et au lard

*Pour 2 personnes, préparation 5 minutes, cuisson 5 minutes*

*2 figues*

*2 tranches fines de lard (ou du jambon de pays)*

*50 g de bleu (d'Auvergne, des Causses,...)*

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

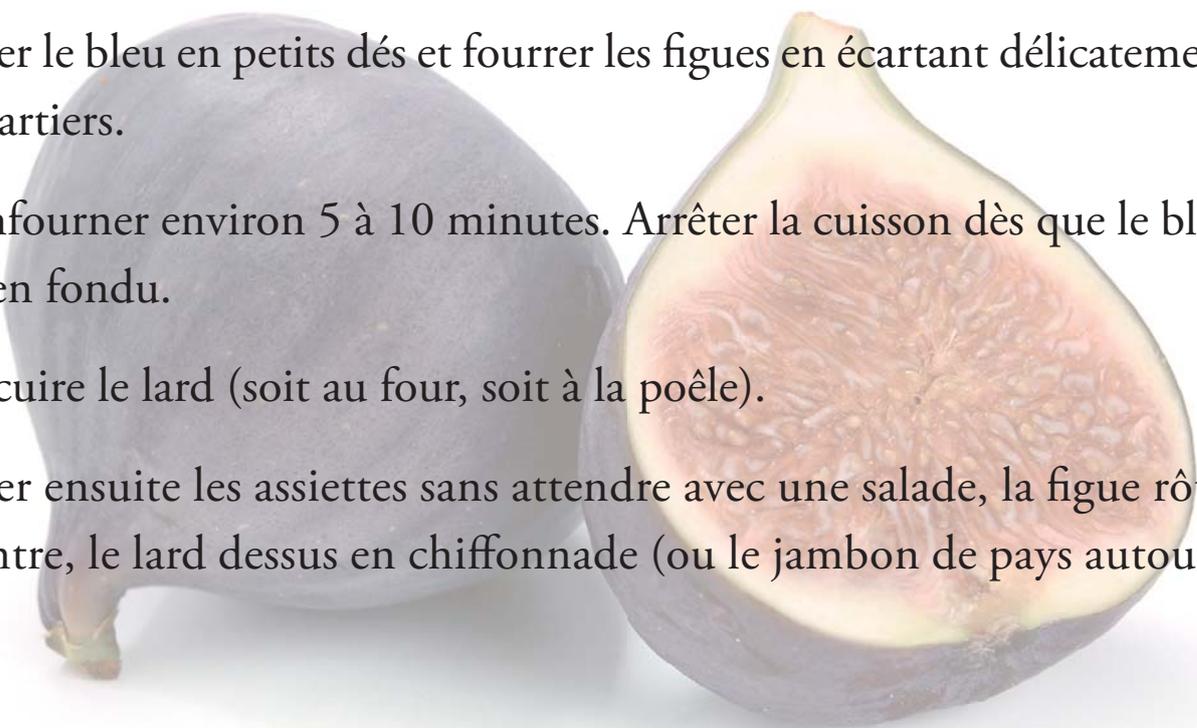
Laver les figues et couper leur pédoncule. Les mettre dans un plat à four et les fendre de haut en bas en quatre quartiers, mais sans les couper complètement.

Couper le bleu en petits dés et fourrer les figues en écartant délicatement les quartiers.

Les enfourner environ 5 à 10 minutes. Arrêter la cuisson dès que le bleu est bien fondu.

Faire cuire le lard (soit au four, soit à la poêle).

Dresser ensuite les assiettes sans attendre avec une salade, la figue rôtie au centre, le lard dessus en chiffonnade (ou le jambon de pays autour).



# Madeleines au chèvre frais, figues séchées, raisins secs et noix

*Pour 6 personnes, préparation 25 minutes, cuisson 15 minutes*

*120 g de farine de blé*

*5 figues séchées*

*2 c. à café rases de levure chimique*

*40 raisins secs blonds*

*1 c. à café rase de bicarbonate de soude*

*10 cerneaux de noix*

*2 oeufs*

*1 pincée de fleur de sel*

*40 g de beurre demi-sel*

*1 pincée de sucre de canne non raffiné*

*100 g de chèvre frais égoutté*

Fouetter ensemble les oeufs, le beurre demi-sel, le sucre et le sel. Dès que le mélange mousse, incorporer le chèvre, puis le bicarbonate, mélanger.

Tamiser la farine et la levure, et incorporer au mélange précédent

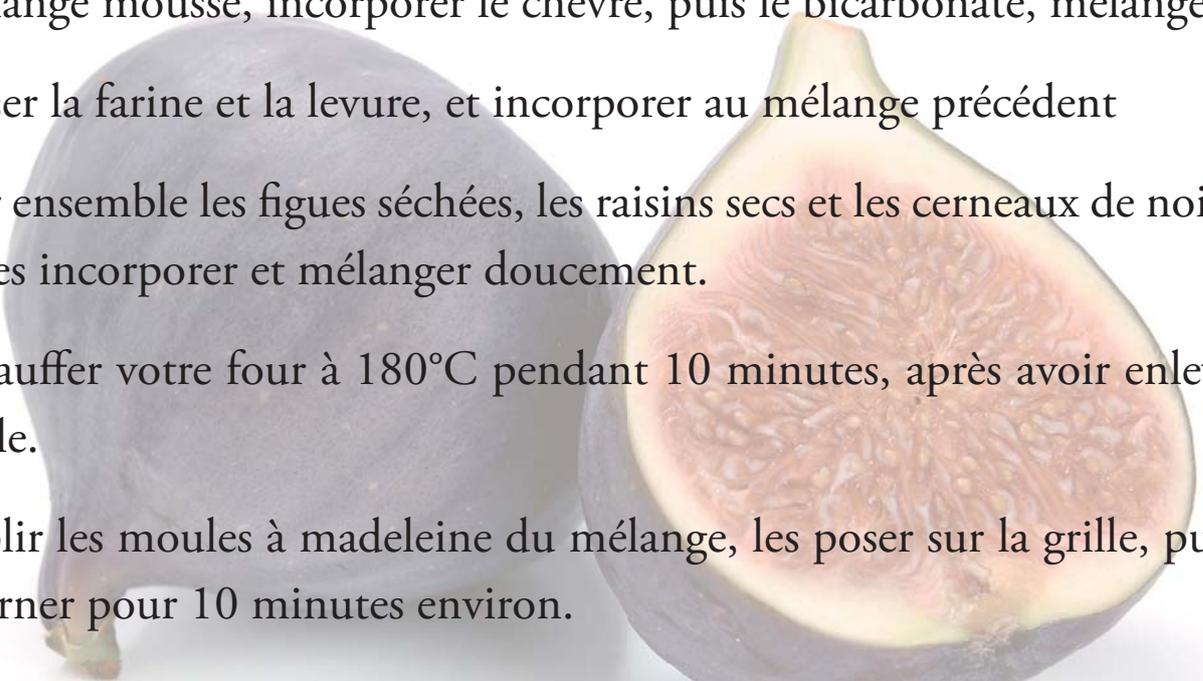
Mixer ensemble les figues séchées, les raisins secs et les cerneaux de noix, puis les incorporer et mélanger doucement.

Préchauffer votre four à 180°C pendant 10 minutes, après avoir enlevé la grille.

Remplir les moules à madeleine du mélange, les poser sur la grille, puis enfourner pour 10 minutes environ.

Elles sont cuites lorsqu'elles sont encore souples sous le doigt et bien dorées !

Servir tiède de préférence.



# Tajine de poulet aux figues

*Pour 6 personnes*

*1 gros poulet coupé en morceaux 1/2 c. à café de cannelle*

*2 oignons moyens*

*1 pincée de pistil de safran*

*1 gousse d'ail*

*ou 1/2 c. à café de poudre de safran*

*3 brins de persil*

*1 c. à café de cumin*

*5 brins de coriandre*

*1 citron confit*

*2 c. à soupe d'huile d'olive*

*18 figues séchées de préférence moelleuses*

*1/2 l de bouillon de volaille*

*12 abricots secs*

*1 c. à soupe de miel*

*24 amandes*

*30 g de gingembre frais*

*sel, poivre*

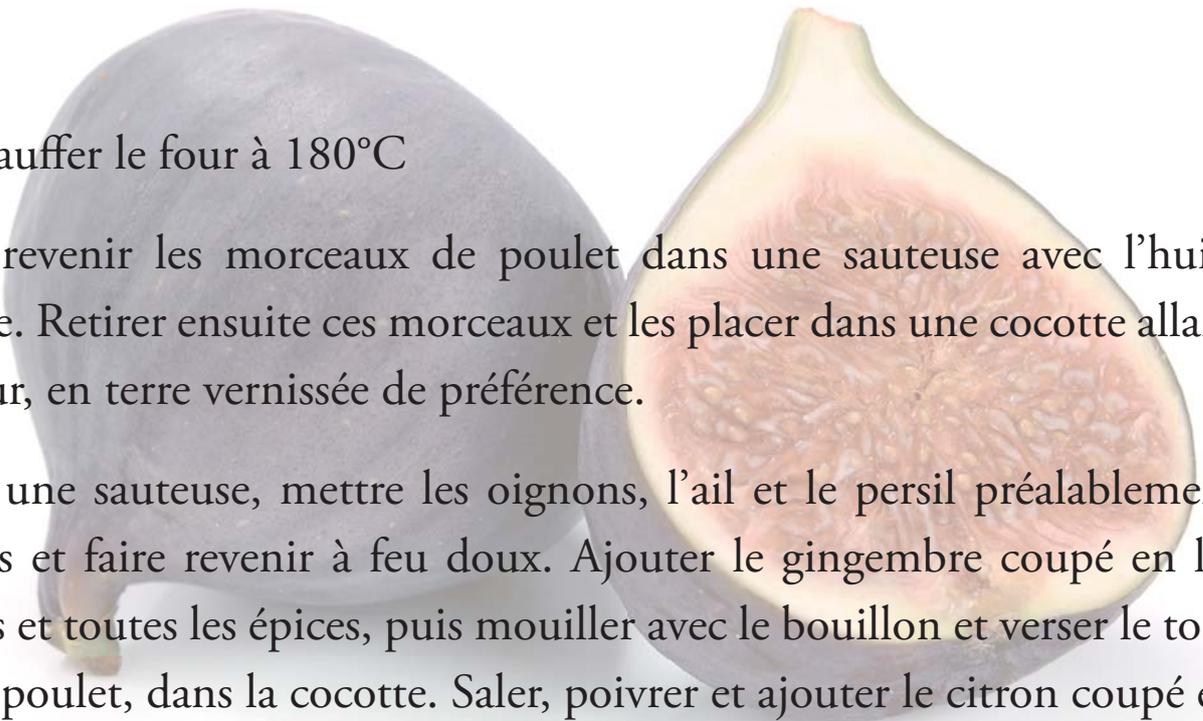
*Accompagnement : semoule à couscous grain moyen (compter 80 à 100 g par personne)*

Préchauffer le four à 180°C

Faire revenir les morceaux de poulet dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Retirer ensuite ces morceaux et les placer dans une cocotte allant au four, en terre vernissée de préférence.

Dans une sauteuse, mettre les oignons, l'ail et le persil préalablement hachés et faire revenir à feu doux. Ajouter le gingembre coupé en lamelles et toutes les épices, puis mouiller avec le bouillon et verser le tout sur le poulet, dans la cocotte. Saler, poivrer et ajouter le citron coupé en quartiers.

Mettre au four et cuire environ 45 minutes. Ajouter figues, abricots et amandes à mi-cuisson.



# Lapin aux figues et aux pommes

*Pour 4 personnes, préparation 20 minutes, cuisson 20 minutes*

*4 demi-râbles de lapin*

*12 figues fraîches*

*2 pommes*

*2 oignons*

*40 g de beurre*

*1 c. à soupe de sucre en poudre*

*1/2 c. à café de cannelle en poudre*

*1/2 verre d'eau*

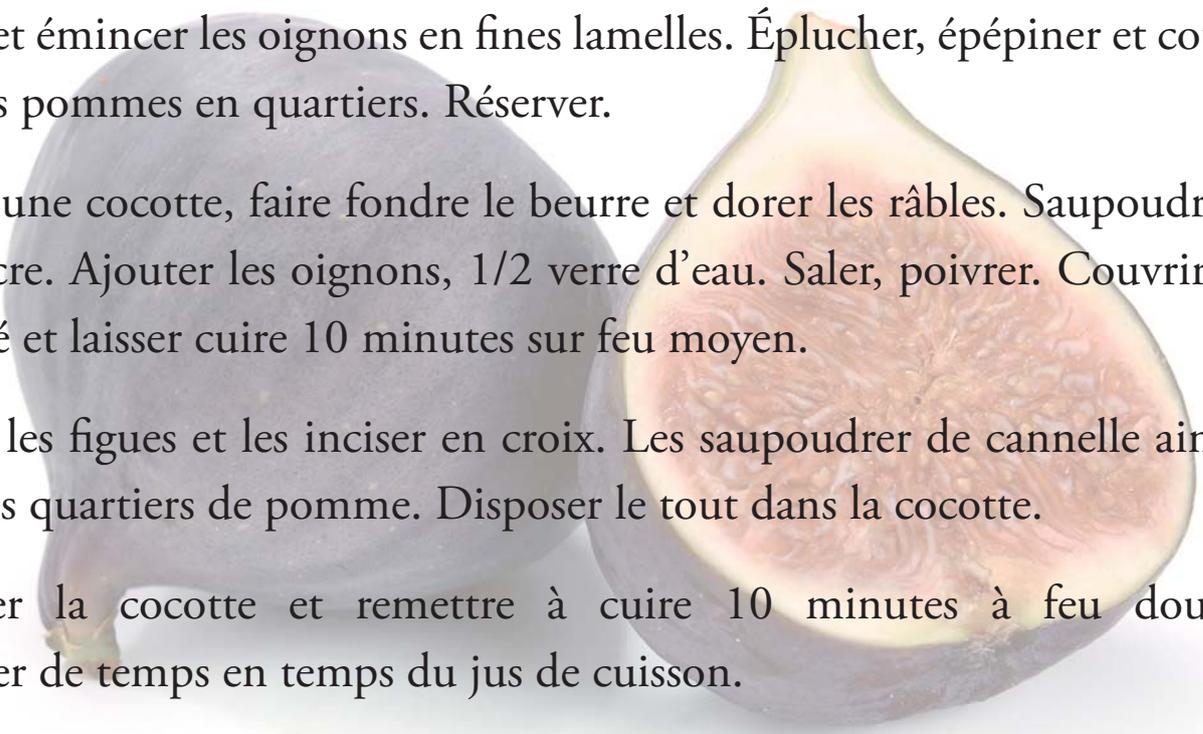
*sel, poivre*

Peler et émincer les oignons en fines lamelles. Éplucher, épépiner et couper les pommes en quartiers. Réserver.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et dorer les râbles. Saupoudrer de sucre. Ajouter les oignons, 1/2 verre d'eau. Saler, poivrer. Couvrir à moitié et laisser cuire 10 minutes sur feu moyen.

Laver les figues et les inciser en croix. Les saupoudrer de cannelle ainsi que les quartiers de pomme. Disposer le tout dans la cocotte.

Fermer la cocotte et remettre à cuire 10 minutes à feu doux. Arroser de temps en temps du jus de cuisson.



# Papillotes de cabillaud aux figues

*Pour 4 personnes, préparation 5 minutes, cuisson 15 minutes*

*4 tranches de cabillaud*

*4 figues violettes*

*1 citron*

*1 c. à soupe d'huile d'olive*

*4 rectangles de papier sulfurisé*

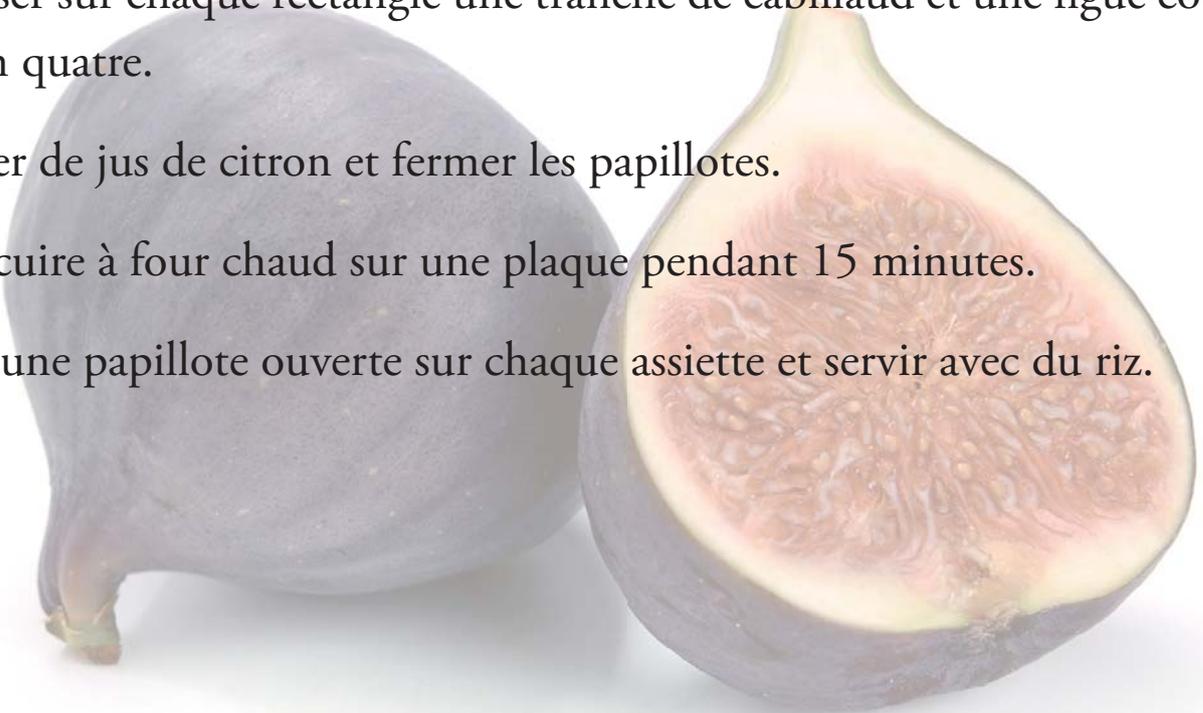
Badigeonner d'huile d'olive le centre des rectangles de papier sulfurisé.

Déposer sur chaque rectangle une tranche de cabillaud et une figue coupée en quatre.

Arroser de jus de citron et fermer les papillotes.

Faire cuire à four chaud sur une plaque pendant 15 minutes.

Poser une papillote ouverte sur chaque assiette et servir avec du riz.



# Figues rôties au vin doux et à l'orange

*Pour 4 personnes, préparation 20 minutes, cuisson 10 à 12 minutes*

*20 cl de vin doux (muscat)*

*30 g d'amandes hachées*

*12 figues de taille moyenne*

*30 g de pignons de pin*

*60 g de beurre ramolli*

*1 pincée de cardamome en poudre*

*1 orange non traitée*

*2 c. à soupe d'eau*

*2 c. à soupe de miel*

Préchauffer le four à 210°C. Faire réduire le vin doux de moitié, réserver.

Rincer, sécher et équeuter les figues. Les entailler en croix et les ouvrir délicatement sans détacher les quartiers à la base. Les aligner dans un plat à four enduit de 20 g de beurre et réserver.

Laver l'orange, la sécher et prélever les zestes en bandelettes. Les tailler en fines lanières, les mettre dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition et laisser frémir pendant 5 minutes. Les égoutter et les refroidir avant de réserver.

Mélanger 40 g de beurre, le miel, les amandes hachées, les pignons et la cardamome. Répartir la préparation au coeur des figues. Verser le vin réduit, les 2 cuillères d'eau et les zestes dans le plat.

Enfourner pendant 10 à 12 minutes en arrosant plusieurs fois les figues de jus.

Servir tiède accompagnée de glace à la vanille.

# Figues fleurs à la crème de framboise

*Pour 6 personnes, préparation 10 minutes*

*12 figues*

*150 g de framboises*

*150 g de fromage blanc*

*1 à 2 c. à soupe de miel liquide*

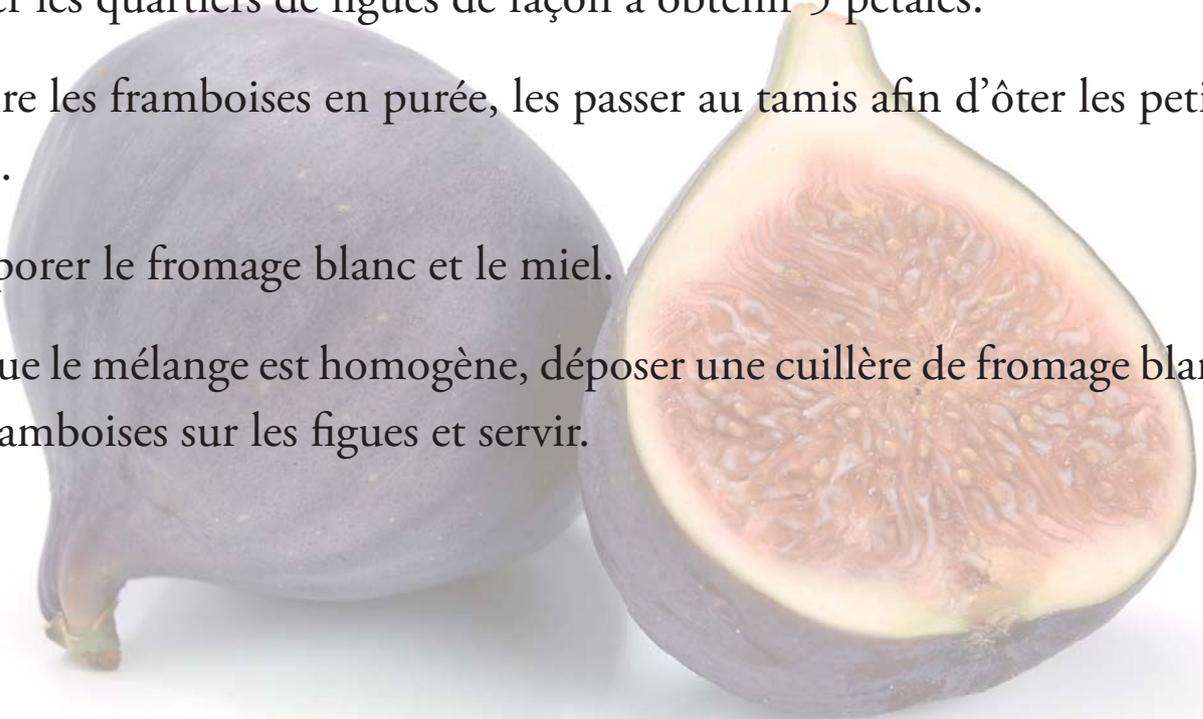
Couper les figues en 5 sans aller jusqu'au bout afin que les 5 quartiers restent attachés les uns aux autres.

Écarter les quartiers de figues de façon à obtenir 5 pétales.

Réduire les framboises en purée, les passer au tamis afin d'ôter les petits grains.

Incorporer le fromage blanc et le miel.

Lorsque le mélange est homogène, déposer une cuillère de fromage blanc aux framboises sur les figues et servir.



# Panna cotta aux figues

*Pour 6 personnes :*

*600 ml de crème liquide*

*6 figues séchées moelleuses*

*2 g d'agar-agar*

*4 c. à soupe de sirop d'agave*

*eau*

Faire tremper les figues dans l'eau afin de les réhydrater et de les ramollir.

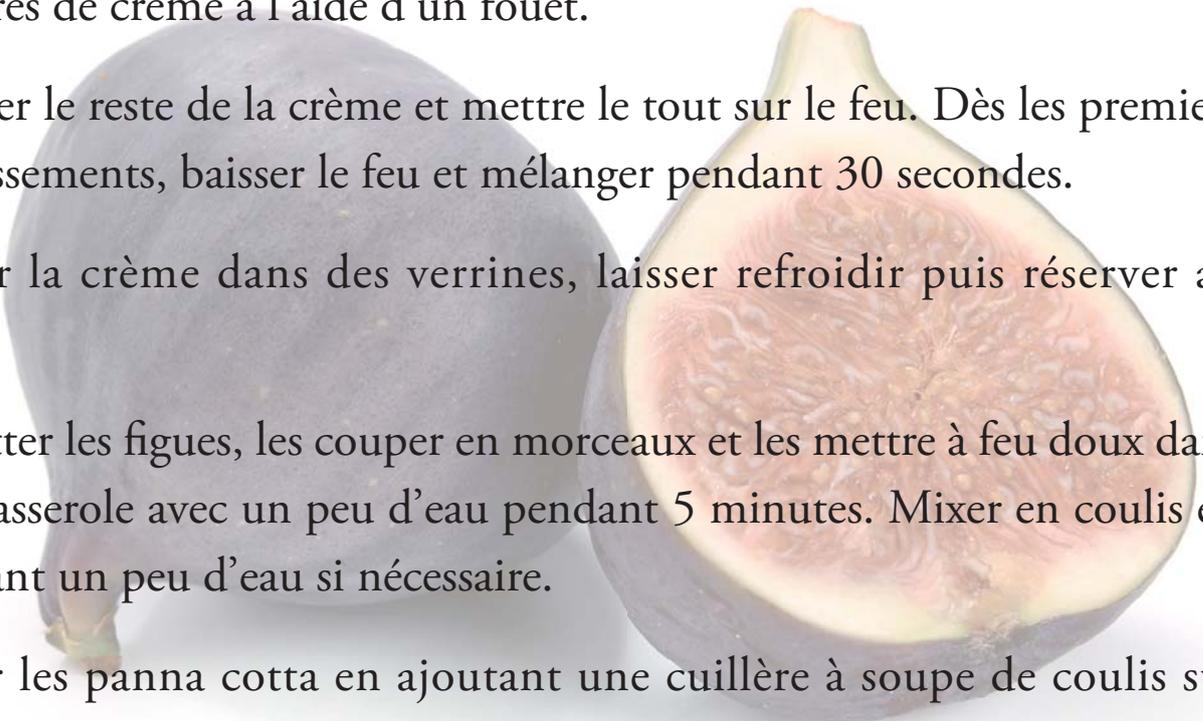
Pendant ce temps, délayer l'agar-agar et le sirop d'agave dans quelques cuillères de crème à l'aide d'un fouet.

Ajouter le reste de la crème et mettre le tout sur le feu. Dès les premiers frémissements, baisser le feu et mélanger pendant 30 secondes.

Verser la crème dans des verrines, laisser refroidir puis réserver au frais.

Égoutter les figues, les couper en morceaux et les mettre à feu doux dans une casserole avec un peu d'eau pendant 5 minutes. Mixer en coulis en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Servir les panna cotta en ajoutant une cuillère à soupe de coulis sur le dessus.



# Tatin de figues au beurre salé

*Pour 6 à 8 personnes :*

*30 g de beurre salé*

*60 g de sucre roux*

*500 g de figues fraîches coupées en 2*

*1 rond de pâte feuilletée pur beurre*

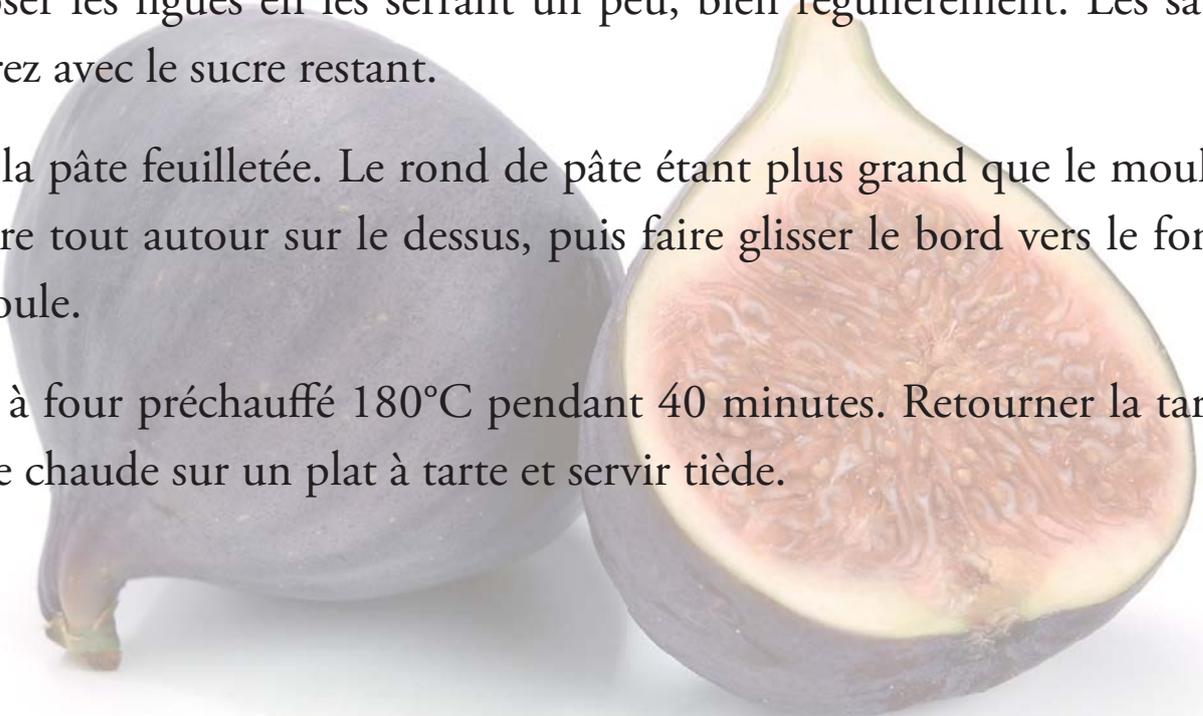
*1 moule à tarte de 30 cm*

Verser 30 g de sucre roux et le beurre salé coupé en morceaux dans le moule à tarte.

Disposer les figues en les serrant un peu, bien régulièrement. Les saupoudrez avec le sucre restant.

Poser la pâte feuilletée. Le rond de pâte étant plus grand que le moule, rabattre tout autour sur le dessus, puis faire glisser le bord vers le fond du moule.

Cuire à four préchauffé 180°C pendant 40 minutes. Retourner la tarte encore chaude sur un plat à tarte et servir tiède.



# Cake aux figues, noix et noisettes

*Pour 8 personnes, préparation 15 minutes, cuisson 60 minutes*

*400 g de farine*

*200 g de cassonade*

*4 oeufs*

*40 cl de lait*

*100 g de beurre fondu*

*1 sachet de levure*

*1 c. à soupe d'extrait de vanille*

*200 g de figues sèches*

*50 g de noisettes broyées*

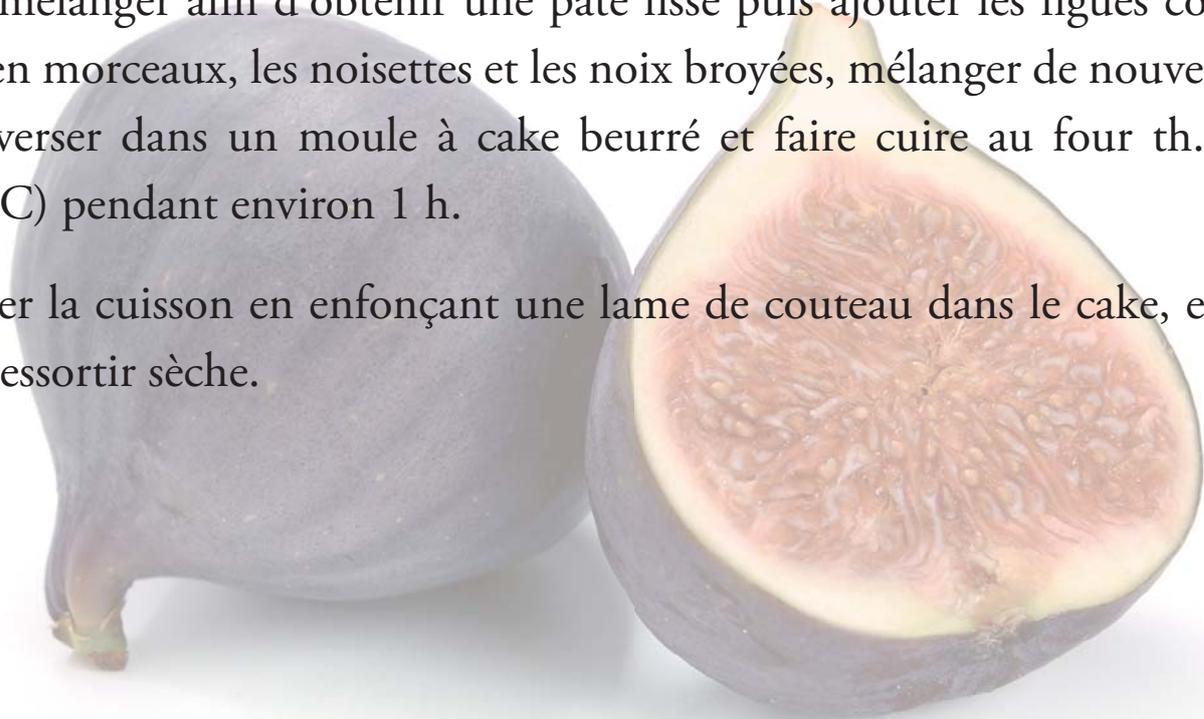
*50 g de noix broyées*

*1 pincée de sel*

Travailler les oeufs avec la cassonade pour obtenir une pâte mousseuse, ajouter le beurre fondu, le lait, le sel, la vanille, la levure, puis la farine.

Bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse puis ajouter les figues coupées en morceaux, les noisettes et les noix broyées, mélanger de nouveau puis verser dans un moule à cake beurré et faire cuire au four th. 5 (200°C) pendant environ 1 h.

Vérifier la cuisson en enfonçant une lame de couteau dans le cake, elle doit ressortir sèche.



# Canistrelli aux figues

*Pour une quarantaine de canistrelli*

*500 g de farine*

*180 g de sucre*

*18 cl d'huile de tournesol*

*18 cl de vin blanc*

*12 figues sèches*

*1 paquet de levure*

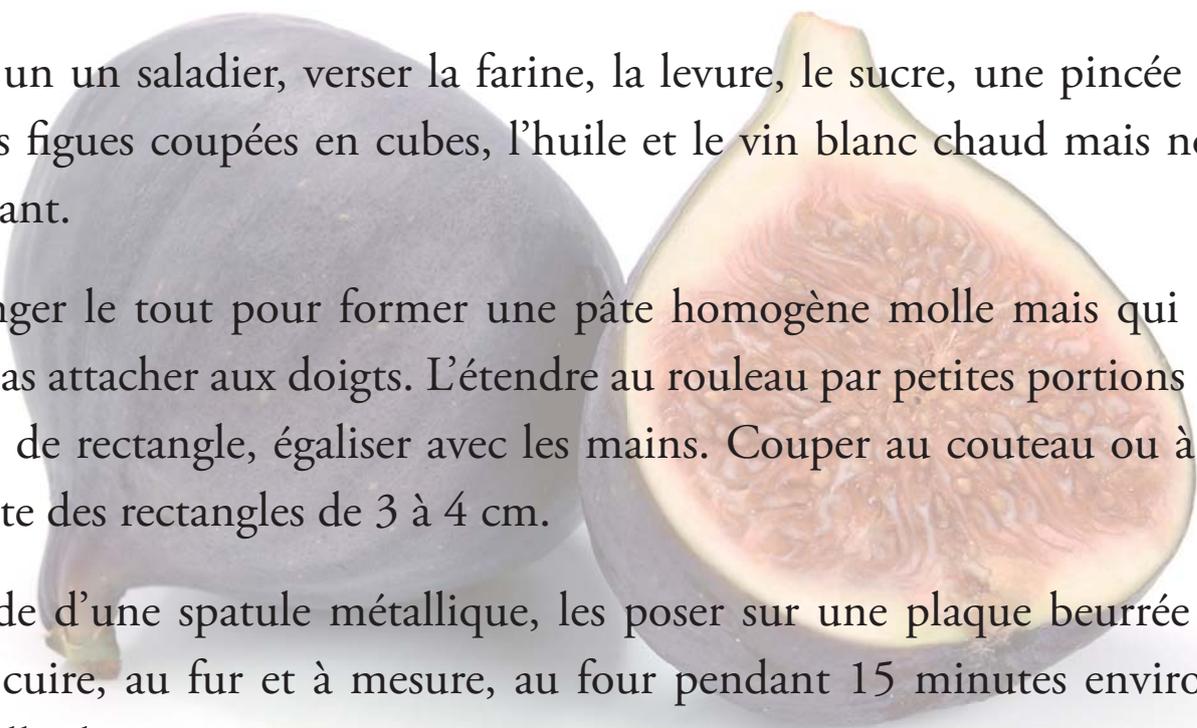
*sel*

Préchauffer le four à 200°C

Dans un saladier, verser la farine, la levure, le sucre, une pincée de sel, les figues coupées en cubes, l'huile et le vin blanc chaud mais non bouillant.

Mélanger le tout pour former une pâte homogène molle mais qui ne doit pas attacher aux doigts. L'étendre au rouleau par petites portions en forme de rectangle, égaliser avec les mains. Couper au couteau ou à la roulette des rectangles de 3 à 4 cm.

A l'aide d'une spatule métallique, les poser sur une plaque beurrée et faites cuire, au fur et à mesure, au four pendant 15 minutes environ. Surveiller la cuisson.



# Figues farcies aux épices

*Pour 4 personnes*

*8 figues fraîches vertes*

*50 g de miel*

*1 pincée de fenouil en grains*

*25 cl. de vin doux (Maury)*

*25 cl. de crème fouettée*

*Mélange d'épices. Cannelle vanille et anis étoilé*

*1 c. à soupe de marmelade de framboises*

Laver les figues, les piquer et les faire revenir avec le miel. Ajouter ensuite le vin, le fenouil et cuire jusqu'à ébullition. Refroidir.

Ouvrir les figues par le haut (garder les chapeaux) et vider le contenu dans un saladier à l'aide d'une cuillère.

Ajouter la marmelade de framboises, les épices et fouetter pour obtenir une pâte lisse, ajouter la crème fouettée. Remplir de ce mélange les figues évidées et recouvrir avec le chapeau, mettre au frais.



# Confiture de figues aux noix

*Pour pour 3 pots, préparation 40 minutes, cuisson 40 minutes*

*1 kg de figues*

*1 kg de sucre*

*200 g de cerneaux de noix*

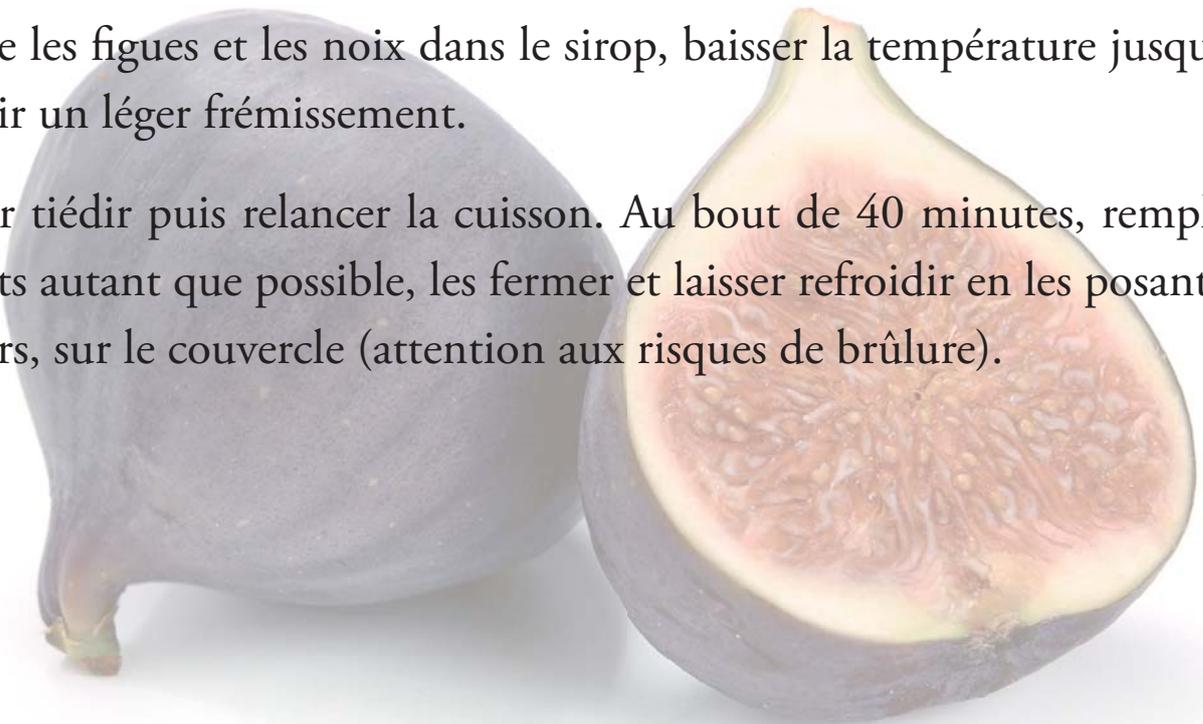
*1/2 gousse de vanille*

Préparer un sirop : mélanger le sucre avec 25 cl d'eau, ajouter la gousse de vanille fendue en 2. Faire bouillir à gros bouillons.

Laver les figues, les couper en 4. Concasser grossièrement les cerneaux au rouleau à pâtisserie.

Mettre les figues et les noix dans le sirop, baisser la température jusqu'à obtenir un léger frémissement.

Laisser tiédir puis relancer la cuisson. Au bout de 40 minutes, remplir les pots autant que possible, les fermer et laisser refroidir en les posant à l'envers, sur le couvercle (attention aux risques de brûlure).



# Chutney de figues

*Préparation : 15 minutes, cuisson 50 minutes*

*500 g de figues violettes*

*4 oignons rouges*

*60 g de raisins secs*

*100 g de dattes fraîches*

*1 bâton de cannelle*

*50 g de gingembre frais épluché*

*70 cl de vinaigre de cidre*

*1 pomme*

*1 c. à café de graines de coriandre*

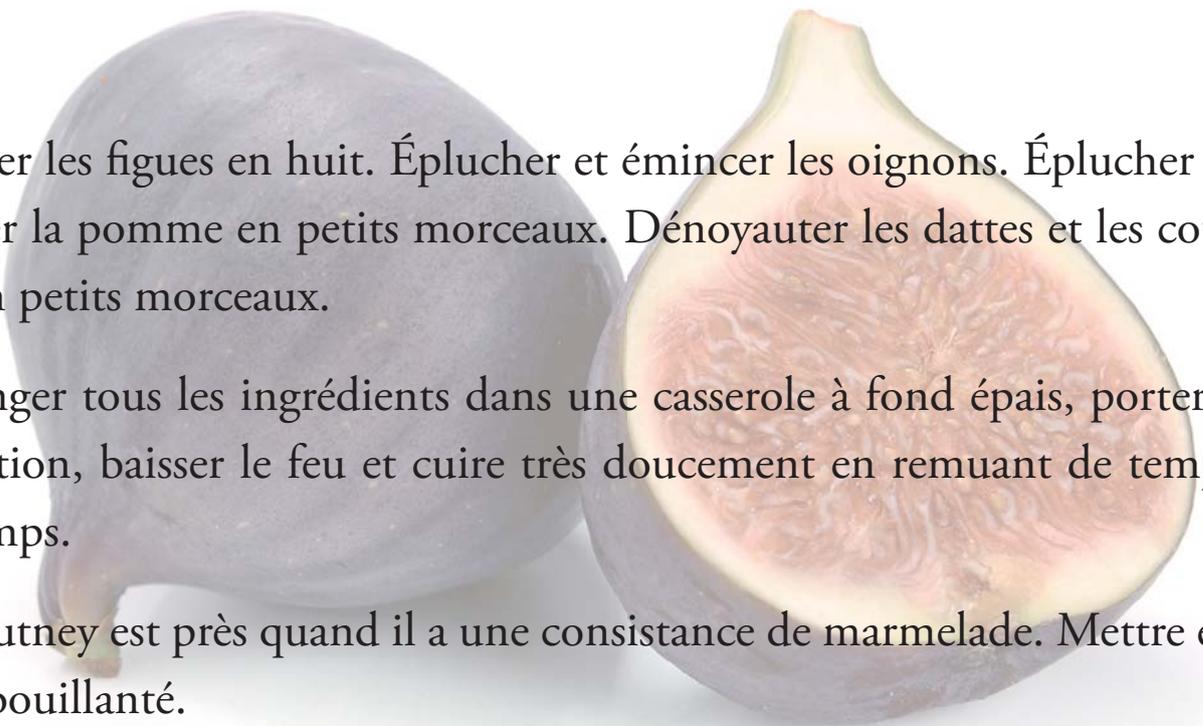
*1 c. à café de graines de moutarde*

*sel*

Couper les figues en huit. Éplucher et émincer les oignons. Éplucher et couper la pomme en petits morceaux. Dénoyer les dattes et les couper en petits morceaux.

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole à fond épais, porter à ébullition, baisser le feu et cuire très doucement en remuant de temps en temps.

Le chutney est prêt quand il a une consistance de marmelade. Mettre en pot ébouillanté.



# Kéfir de fruits

*Pour 1 litre :*

*70 g environ de grains de kéfir*

*2 c. à soupe de sucre roux ou blanc*

*1/2 citron, bio de préférence*

*2 figues sèches*

Dans un bocal de 1,5 litre en verre :

Mettre les grains de kéfir après les avoir rincés dans une passoire plastique sous l'eau. Verser de l'eau minérale de préférence (pour garder les grains plus longtemps).

Ajouter le sucre (ne pas remplacer le sucre par de l'édulcorant qui ne nourrit pas les grains de kéfir), le demi citron bien lavé, tranché en quartiers ou en rondelles et les figues sèches.

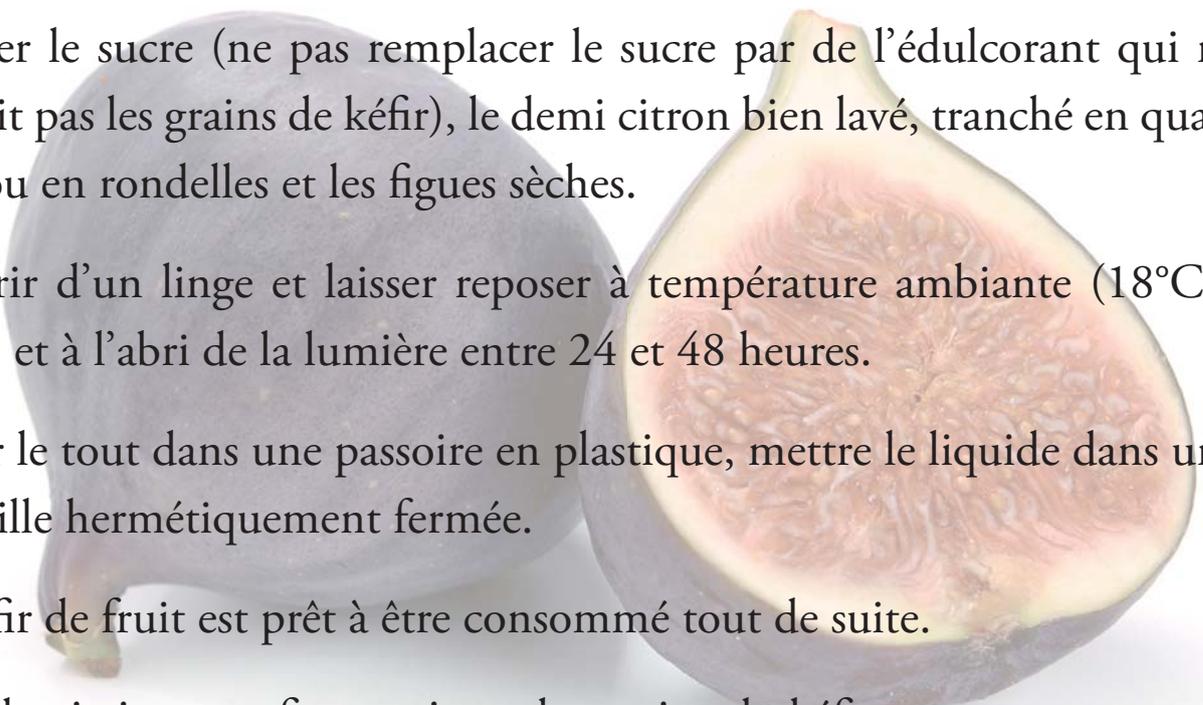
Couvrir d'un linge et laisser reposer à température ambiante (18°C à 25°C) et à l'abri de la lumière entre 24 et 48 heures.

Filtrer le tout dans une passoire en plastique, mettre le liquide dans une bouteille hermétiquement fermée.

Le kéfir de fruit est prêt à être consommé tout de suite.

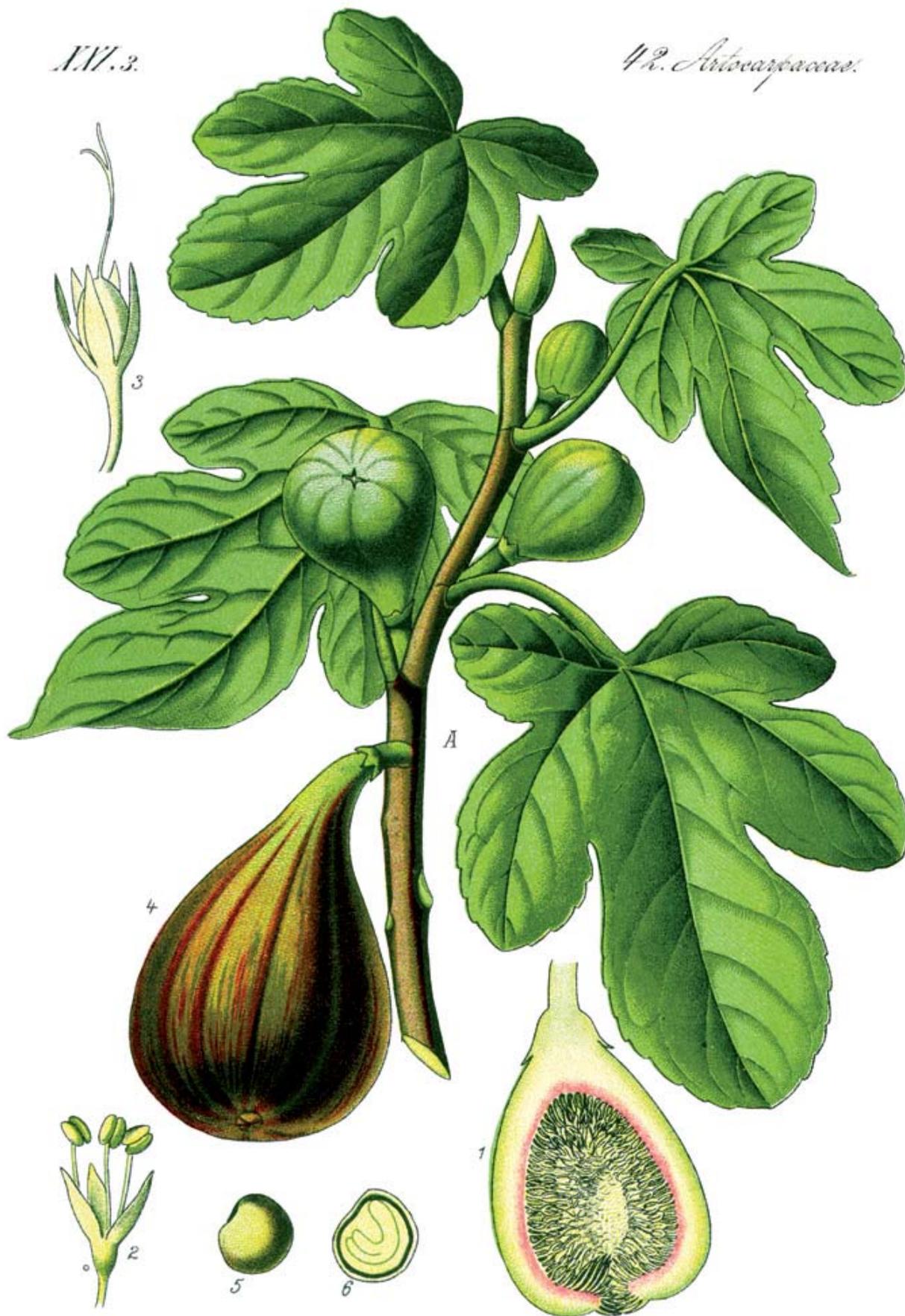
Jeter demi-citron et figues, rincer les grains de kéfir et recommencer la recette, le kéfir se réutilise à l'infini !

Le kéfir ne se conserve pas plus de 3-4 jours au réfrigérateur, c'est pourquoi il faut le préparer au fur et à mesure.



117.3.

42. Artocarpaceae.



181. *Ficus Carica* L. Feigenbaum.