

FIGUES AU SIROP ÉPICÉ

Dimanche 13 novembre 2022

Une douceur à déguster au coin du feu :

Figues au sirop épicé pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part

*-4 figues * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

- 4 kumquats : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-12 grains de raisin vert sans pépins : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-4 cuillérées à café de sugarly roux en poudre : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 cuillérée à café de baies de genièvre

-1 étoile de badiane

-zeste d'un citron bio

Préparer le sirop : mettre dans une petite casserole 75 ml d'eau, la badiane, les baies de genièvre, le zeste de citron et 2 c à c de sugarly. Amener à frémissement et cuire 4 minutes.

Passer les fruits sous l'eau froide, les éponger avec du papier absorbant.

Couper en 2 les figues, les kumquats.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir tous les fruits à feu doux en les saupoudrant de 2 c à c de sugarly roux pendant 3 à 4 minutes.

Puis verser le sirop sur les fruits en amenant à ébullition 2 minutes.

Laisser tiédir et garnir 2 coupelles à mettre au frais.



C'est une recette d'un vieux "cuisine actuelle "de septembre 2000 que j'ai revisitée.

Si vous ne trouvez pas de raisin sans pépins, prenez du raisin standard et ôter les pépins.

Pour le repas : crudités (bâtonnets de carottes, bouquets de chou-fleur radis tomates cerises) à la faisselle 0% salée (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – crevettes poêlées aux spaghettis complets 100 g cuits + bouquets de brocolis +1 c à c d'huile d'olive (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – figues au sirop épicé (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□). Total : 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 3 spv violet □ – 3 psp□

Tenez bien compte de vos choix en perso points psp pour recalculer la recette mais le bruit court d'un changement prochain chez WW, encore un avec arrêt du comptage (?)

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.