

# 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.***