

Figue du jardin



Les bienfaits

La figue est un fruit gourmand qui regorge de vertus. Riche en fibres, elle favorise la digestion et la santé intestinale. Ses vitamines et minéraux soutiennent le cœur, les os et le système immunitaire. Ses antioxydants protègent les cellules, et ses sucres naturels apportent énergie et vitalité. Un fruit à savourer pour le plaisir et le bien-être !

Recette de Nicolas

Le nuage de lavande à la figue rôtie de notre verger, éclats de biseuits aux noisettes, sorbet figue violette

Pour 4 personnes :

Mousse de lavande (135ml de crème végétale, 13g de sucre, 5g de sirop de lavande) , Sirop de lavande (135g de sucre, 65g d'eau, 25g de lavande), Figue rôtie (4 figes, 7g de sucre), Compoté de figue (8 figes, 15 g de sucre, eau)

- Fouettez la crème avec le sucre, puis ajoutez le sirop de lavande.
- Rincez les fleurs de lavande. Dans une casserole, faites chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu. Laissez bouillir 5 minutes, ajoutez les fleurs, faites bouillir 1 minute, puis retirez du feu. Couvrez, laissez infuser et refroidir toute la nuit, puis filtrez le sirop.
- Coupez les figes en quatre, déposez-les sur une plaque, saupoudrez de sucre et enfournez 5 minutes à 210 °C.
- Pour le compoté : mettez les figes, le sucre et un peu d'eau dans une casserole. Faites cuire à feu doux 10 minutes avec un couvercle, retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 5 minutes. Mixez ensuite les figes pour obtenir une purée.

Le saviez vous ?

Quand nos desserts contiennent de la crème, celle-ci est toujours végétale, pour plus de légèreté, de finesse et afin de s'adapter à tous les régimes alimentaires.



Conseils culture d'Antoine et Manon au potager

Voici quelques recommandations pour réussir sa culture et obtenir une belle récolte :

Culture et exposition : Le figuier adore le soleil. Il s'épanouit dans un endroit bien exposé et à l'abri du vent froid. Il préfère un sol léger et bien drainé.

Entretien : Taillez au début du printemps pour garder une belle forme et favoriser la production. Et retirez les branches mortes ou malades.

Solide et résistant, notre figuier trône dans le jardin de l'Arbor & Sens depuis plus de 30 ans, nous gratifiant chaque saison de ses fruits délicieux.