

RECETTE

FIGUES ROTIES AUX AMANDES ET PORTO

Famille Recette

Légumes

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Figues Fraîches (ou Surgelées)					18
2	Amandes Effilées			1		
3	Beurre	10				
4	Porto					
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Récupérer le jus de cuisson de la volaille (ou du rôti). Le filtrer. Fendre en 4 chaque figue, jusqu'à mi-hauteur. Insérer quelques amandes effilées et une pointe de beurre. Arroser du jus de cuisson de la viande. Passer 10 mns au four th 5 (150°). A la sortie du four, placer les figues dans le plat de service. Faire chauffer le Porto, le flamber, arroser les figues et servir aussitôt.

Coup de Patte du Chef

Avant de les flamber, on peut garder les figues au chaud enveloppées dans du papier alu.

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.