



1. Lavez et ôtez les queues des figues. Coupez-les en 4 (pas complètement pour que les quartiers restent attachés à la base de la figue), ouvrez-les et disposez-les au fur et à mesure dans un grand plat (vous pouvez également présenter cette recette dans des assiettes individuelles).
2. Dans un bol, écrasez le chèvre à l'aide d'une fourchette puis mélangez-le avec le miel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Poivrez. Ne salez pas car le jambon l'est déjà suffisamment. À l'aide de deux petites cuillères, farcissez les figues avec ce mélange (+/- 1 petite cuillère par figue).
3. Disposez les tranches de jambon repliées sur elles-mêmes, en "petits tas", autour des figues.
4. Dans une poêle, **torréfiez** les pignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (attention, cela va vite !). Une fois refroidis, répartissez-les sur les figues.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt.



Si vous n'avez que du miel solide, mettez-le 5 mn dans une casserole au **bain-marie** à feu doux, il se liquéfiera très rapidement.

Le miel d'acacia est celui qui a l'index glycémique le plus bas, donc le moins sucré, à privilégier ! Attention aux miels trafiqués ou synthétiques (souvent des miels de Chine...), ils n'ont rien à voir avec ce que produisent les abeilles... Ce n'est pas facile de les reconnaître car très peu de marques précisent la provenance du miel sur les pots, sauf ceux de l'apiculteur local. Donc dans le doute, privilégiez ce dernier ! Un critère tout de même qui ne trompe pas : le prix. Le miel de synthèse est beaucoup moins cher. Méfiez-vous également des mentions « miel pur » ou « récolté à froid » : ce n'est pas bon signe puisque c'est toujours le cas... Privilégiez donc les labels et l'artisanat local.

Choisissez bien vos figues car une fois cueillies, elles ne mûrissent plus ! Prenez des figues charnues, fermes et souples à la fois, parfumées, avec une perle de sucre qui suinte sur les pédoncules, signe de fraîcheur et de maturité. La figue doit avoir la peau bien lisse, sans taches sombres ni flétrissures. Elle peut, si elle est mûre à point, être légèrement ouverte, comme éclatée.

La figue de Solliès, bénéficie d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée) et d'une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée).

La figue est très fragile. L'idéal est de la consommer le jour de l'achat car elle supporte mal le réfrigérateur où elle fermente.

Super facile
20 mn de préparation
5 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

12 grosses figues violettes (bien mûres)
12 petites tranches fines de jambon de parme (ou 6 grandes que vous couperez en 2. Vous pouvez également utiliser du san daniele ou du culatello, prenez votre jambon préféré !)
200 g de fromage de chèvre très frais
2 c. à soupe de miel liquide
2 c. à soupe de pignons
Huile d'olive
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez rajouter du melon.

