



1. Rincez et ôtez les queues des figes. Coupez-les en 4 (pas complètement pour que les quartiers restent attachés à la base de la fige). Ouvrez-les et disposez-les au fur et à mesure dans un grand plat (ou dans des assiettes individuelles si vous préférez).
2. Dans un bol, écrasez le chèvre à l'aide d'une fourchette et 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 figes avec ce mélange (+/- 1 cuillère à soupe par fige).
3. Coupez les tranches de jambon en 2 dans la longueur et repliez-les sur elles-mêmes et faites des "petits tas" autour des figes.
4. Rincez, séchez et effeuillez le basilic.
5. Dans une poêle, **torréfiez** les pignons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (attention, cela va vite !). Une fois refroidis, répartissez-les sur les figes avec les feuilles de basilic.
6. 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 très doux, il se liquéfiera rapidement. Attention à ne pas trop le chauffer, le miel perdrait ses qualités nutritives !

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, à l'exception des apiculteurs locaux. Privilégiez donc ces derniers ! 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...

Choisissez bien vos figes car une fois cueillies, elles ne mûrissent plus ! Prenez des figes 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 fige 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 **fige de Solliès**, bénéficie d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée) et d'une AOC (Appellation d'Origine Contrôlée).

La fige 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  
Assez cher  
Sans gluten  
Cru

### Ingrédients pour 6 pers. :

- 12 grosses figes violettes (bien mûres)
- 6 tranches fines de jambon de parme (ou du noir de Bigorre, du san daniele, du culatello, prenez votre jambon préféré !)
- 200 g de fromage de chèvre très frais
- 2 c. à soupe de miel liquide (je prends en général du miel d'acacia)
- 2 c. à soupe de pignons
- Une dizaine de petites feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

### Variantes :

Vous pouvez rajouter du melon.

Pour une version végétarienne, supprimez le jambon cru.

