

FIGUES NEWTON

Ingrédients

Pour la croûte

- ½ tasse de flocons d'avoine sans gluten (cuisson rapide)
- ½ tasse d'amandes moulues (ou farine d'amande)
- 30 ml de pacanes crues moulues, environ 15 moitiés
- ½ tasse de dattes molles, noyaux enlevés
- 1 c. à table de sirop d'érable

Garniture aux figues

- 4 onces de figues séchées, coupées en 2 et tiges enlevées
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à table de sirop d'érable (facultatif)

Préparation

- 1 Mettre les flocons, les pacanes et amande au robot culinaire et réduire en farine fine. Ajouter dattes et sirop, laisser tourner jusqu'à ce que le mélange commence à coller et faire comme des grumeaux.
- 2 Retirer du robot, faire une boule de pâte avec les mains et étendre sur un papier parchemin pour faire un carré d'environ 8 par 8 pouces.
- 3 Vous pouvez recouvrir la pâte d'un autre papier parchemin et utiliser un rouleau à pâte pour égaliser votre croûte. Réserver.
- 4 Mettre ½ tasse d'eau dans un petit chaudron. Chauffer un peu pour tiédir. Ajouter les figues et laisser gonfler 1 heure ou plus. Égoutter.
- 5 Mettre les figues, cannelle et sirop dans un petit robot et réduire en purée. Si votre mélange est trop épais vous pouvez ajouter un peu de l'eau de trempage.
- 6 Étendre le mélange de figues au centre de la croûte environ 2 pouces de largeur. Replier les côtés de la croûte sur le mélange. (voir vidéo). Enrouler dans le papier parchemin, mettre dans un plat muni d'un couvercle et mettre au frigo une nuit. Couper et déguster. Conserver au frigo.

Notes

La figue : joyau nutritionnel, offre une dose essentielle de vitamine B, soutenant le système endocrinien et favorisant une santé cerveau-intestin optimale. Riche en sodium et potassium, elle alimente les neurotransmetteurs, maintenant la vigilance mentale. Son action antiseptique élimine les intrus indésirables dans l'intestin, tandis que les petits grains massent en douceur, soulageant ballonnements et inflammations. La figue, votre alliée secrète pour une défense immunitaire renforcée.



”

Les figues sont
excellentes
pour l'intestin
et les
probiotiques