

Tarte aux figues



INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 15 figues fraîches
- 50g de poudre d'amande
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 citron vert

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez les figues en 4. Déroulez la pâte feuilletée puis déposez-la sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Repliez les bords de la pâte feuilletée sur 1 cm vers l'intérieur puis saupoudrez le centre de poudre d'amande.

Répartissez par-dessus les figues coupées en 4 en les faisant légèrement se chevaucher pour garnir toute la pâte. Saupoudrez de sucre.

Enfourner pour 30 minutes à 200°C.

À la fin de la cuisson, laissez la tarte refroidir sur une grille puis zestez le citron vert préalablement rincé sur le dessus. C'est prêt !

Atouts nutritionnels

La figue est riche en minéraux et oligo-éléments : potassium, fer, cuivre, et constitue une bonne source de vitamines B, d'antioxydants ainsi qu'une quantité intéressante de fibres. Elle est cependant riche en glucides donc on la consomme avec modération.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne :

225Kcal

Protéines : 3g

Glucides : 30g

Lipides : 10g