

PAR JENNIFER BOUHON, DIÉTÉTICIENNE

BIRCHER AUX FIGUES ET NOIX CARAMÉLISÉES

Ingredients

(Pour 4 personnes)

120 g de flocons d'avoine
1.5 dl de lait
350 g de yogourt nature
2 pommes type Gala
1 poire coupée en dés
1 c. à s. de graines de lin
égrugées
2 figues violettes
Jus de citron
Noix caramélisées
60 g de noix concassées
1 c. à s. de miel liquide
1 c. à c. de sucre

Preparation:

Pour le bircher

1. Dans un saladier, faire tremper les flocons d'avoine avec le lait une dizaine de minutes.
2. Couper les pommes en 4 et les râper, incorporer aux flocons avec le yogourt nature, la poire, les graines de lin et un peu de jus de citron. Bien mélanger et réserver au frais.
3. Couper les figues en fines tranches, réserver.

Pour les noix caramélisées

1. Dans une casserole, faire chauffer le miel avec le sucre jusqu'à dissolution de ce dernier. Incorporer les noix, bien mélanger.
2. Disposer les noix sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire dorer 8-10 minutes au four préchauffé à 180°C.
3. Laisser refroidir, réserver.

Dressage

Repartir le bircher dans 4 bols, disposer les tranches de figues sur le dessus et garnir de noix caramélisées.

