

## 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.