

**TRIFFLE AUX FIGUES ET FROMAGE BLANC** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 unités petites de figue, crue (600 g)
- 400 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 cuillère à soupe de miel [Copie] (25 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 60 grammes de biscuit sec au beurre, sablé, galette ou palet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyer les figues et les couper en 4.
- 2° Faire fondre le beurre dans une poêle puis ajouter les figues et le miel.
- 3° Faire cuire 5 min en retournant les figues délicatement durant la cuisson.
- 4° Écraser grossièrement les sablés et en répartir la moitié dans 4 coupes ou verrines.
- 5° Recouvrir de figues et napper avec le fromage blanc.
- 6° Terminer avec une couche de biscuits écrasés.
- 7° Placer au réfrigérateur pour au moins 2 h et servir frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (182 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	190 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	7 g	14 %
GLUCIDES	14 g	26 g	10 %
SUCRES	11 g	20 g	23 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	36 mg	66 mg	3 %