

Figues à la mozzarella et jambon de Parme

Nombre de personnes: 2

Difficulté: facile

Temps de préparation 10 minutes

Ingrédients

4 figues fraîches
1 boule de mozzarella **light**
basilic frais
3 càs huile d'olive
2 càs de jus de citron
1 càs de miel liquide
4 tranches de jambon de Parme
poivre

Préparation

1. Prenez deux assiettes
2. Couper le dessus des figues en croix et écarter le sommet avec les doigts de manière à dégager la belle couleur rouge de la figue
3. Couper la mozzarella, soit en tranches, soit en petits morceaux et parsemer sur l'assiette.
4. Déchirer les tranches de jambon de Parme (enlever le gras d'abord) et les déposer comme bon vous semble sur les figues et l'assiette.
5. Préparer la vinaigrette et mélangeant l'huile, le jus de citron et le miel.
6. Découper aux ciseaux le basilic frais et parsemer sur l'ensemble de l'assiette.
7. Pour terminer, verser la vinaigrette sur l'ensemble figues-jambon-mozzarella; poivrer le tout et c'est fini.

Remarque-conseil

Ce plat s'accompagne éventuellement de pain (car manque de féculents).

Ce plat est formellement interdit en cas de **diverticules** (à cause des grains des figues!).

Le taux de graisses est un peu élevé à cause de l'huile et de la mozzarella; donc à consommer à l'occasion seulement.

Contrairement à la figue sèche (et plus sucrée!), la figue fraîche apporte peu de fibres et renferme moins de sucre.

La peau de la figue ne sera pas consommée....

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 412

Protéines (g): 26,3

Lipides (g): 24

Glucides (g): 22,7

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 01/03/2005
© dietetique.lu