

DÉLICE AUX FIGUES



Pour 4 personnes :

4 figues
8 sablés bretons
50g de cassonade
4 carrés frais 0% (100g)
10cl de crème liquide allégée
1 càs de miel

Préchauffez le four à 180°C.

Posez les figues dans un plat allant au four et nappez-les de miel.

Enfournez et faites cuire 15 minutes.

Laissez refroidir.

Dans un saladier, fouettez les carrés frais, la crème et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Dans le fond de 4 verrines, disposez les sablés réduits en morceaux.
Recouvrez de mousse au carré frais et répartissez les figues rôties au miel.

Servez aussitôt.

<http://tendance-gourmande.over-blog.com>