***\*\*\* ROULÉS DE FIGUES RÔTIES AU JAMBON DE PARME \*\*\****

***Niveau de difficulté : Facile***

***Temps de cuisson : 6/7 minutes***

***Temps de préparation : 20 minutes***

***Repos : 1 Heure***

***Ingrédients pour 24 roulés :***

*6 Figues (Voir conseil)*

*8 Tranches fines de Jambon de Parme*

*Crème de vinaigre Balsamique blanc*

*Poivre blanc du moulin*

***Matériel :***

*1 Plat à gratin*

*Piques apéritifs*

***Préparation :***

*Préchauffez votre four à 225° position grill.*

*Coupez les figues en 4, disposez les dans un plat à gratin, arrosez les d’un filet de crème de vinaigre Balsamique et donnez un tour de moulin à poivre.*

*Enfournez pour 6/7 minutes, le temps qu’elles caramélises légèrement.*

*Laissez refroidir et entreposez au réfrigérateur afin qu’elles raidissent un peu.*

*Découpez dans la longueur en 3 bandes les tranches de jambon.*

*Enroulez chaque figue avec une bande de jambon.*

*Servez à température ambiante avec des piques apéritifs.*

***Conseil :***

*Si comme moi vous utilisez des figues que vous avez congelées cet été car il y en avait trop dans le jardin, cuisinez-les toujours encore congelées.*

*La crème de vinaigre Balsamique existe en blanc et en rouge, il s’agit d’un vinaigre un peu sirupeux et plus sucré que le vinaigre balsamique classique.*

***Coté forme :***

*Contrairement à ce que l’on pourrait penser la figue n’est pas un fruit si calorique que ça sauf si elle est séchée là elle quintuple les calories. Sa teneur en* ***potassium*** *est élevée et elle affiche surtout une teneur en* ***calcium,******phosphore et magnésium*** *très appréciable. Enfin, riche en fibres elle est efficace pour* ***stimuler les intestins*** *à l’instar des pruneaux.*

***Sportifs la figue sèche est votre alliée après l’effort****, si vous avez le temps et la patience l’été prochain faites comme Antoine faites les vous-même !*