



Confiture de figes à la cardamome (allégée en sucre)



Quoi faire d'une grosse cagette de figes ? Session 2. Après les moelleux [chocofiges](#) et avant la tarte amandine, voilà une recette simple mais rapide de confiture : grâce à l'agar-agar, la confiture est gélifiée en quelques instants et nécessite deux fois moins de sucre.

Ingrédients (pour 3 pots de confiture) :

- 1 kg de figes blanches
- 400 g de sucre
- 5 cl de porto
- 6 gousses de cardamome
- 2 g d'agar-agar en poudre

Préparation :

Enlever la queue de chaque figue et les couper en deux. Mettre les fruits dans une cocotte avec le sucre. Laisser macérer une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, peler les gousses de cardamome pour récupérer les graines. Piler les graines au mortier.

Ajouter le porto et les graines de cardamome réduit en poudre dans les fruits.

Porter la cocotte sur feu moyen. Laisser cuire une trentaine de minutes à petits bouillons. Laisser tiédir et mixer.

Reverser la confiture mixée dans la cocotte et cuire quelques minutes à feu moyen. Ajouter l'agar-agar en pluie et mélanger avec un fouet.

Reporter sur feu moyen et laisser frémir quelques minutes. Verser ensuite la confiture encore chaude dans des pots stérilisés. Fermer le couvercle et renverser le pot : la chaleur de la confiture stérilisera les couvercles.

Stocker ensuite dans un placard une fois que les pots ont complètement refroidis.

Le 17 Septembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/09/17/19039921.html>