

# Bourdaloue aux figues

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte\***

+ plat à tarte en porcelaine

## Pour la pâte brisée :

- 160 g de farine T45
- 80 g de beurre
- 1 œuf
- ½ cuillère à café de cannelle
- Eau (environ 1 cuillère à soupe selon la texture)

## Pour la crème bourdaloue :

- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 50 g de poudre d'amandes
- 25 g de cassonade
- 50 g de beurre fondu
- 25 g de crème de soja
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de rhum ou kirsch ou cognac (facultatif)

## Garniture :

- 8 figues
- 1 sachet de sucre vanillé
  
- 5 cuillères à soupe (ou 40 g) d'eau au fond de la cocotte

### \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette en diminuant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 35 min.

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini

Bas : maxi 15 min puis mini

Inversion : 25 min

## Préparation :

- 1 **Réalisez la pâte brisée :**  
Mélangez le beurre, la farine et la cannelle jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Ajoutez ensuite l'œuf et l'eau. Pétrissez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Mettez au frais au moins 1 heure.
- 2 **Réalisez la crème bourdaloue :**  
Mélangez dans un saladier la cassonade, la poudre d'amandes, la fécule de maïs et le beurre fondu. Ajoutez ensuite l'œuf et la crème de soja et l'alcool (facultatif). Réservez.
- 3 Étalez votre pâte sur du papier cuisson et mettez-la dans le plat.
- 4 Versez la crème bourdaloue et disposez les figues préalablement coupées en 4. Saupoudrez de sucre vanillé.
- 5 Mettez l'eau au fond de la cocotte, le plat à tarte puis fermez et lancez la cuisson.

**Gastronomie :** la tarte bourdaloue est un dessert parisien qui est traditionnellement réalisé avec des poires et qui tient son nom de la rue bourdaloue où était établi le pâtissier qui l'a créée au XIX<sup>e</sup> siècle.

## Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamines B pages 72-73

Magnésium page 71

Potassium page 72

La figue, considérée comme un fruit, est en réalité une fleur inversée. C'est une bonne source de vitamines B et de fibres pour le transit intestinal. La consommation de figues séchées renforcera ces effets grâce à leur teneur en magnésium.