

# Figues farcies au chèvre et sésame

Bonjour à toutes et tous,

La fin de l'été s'approche, en apportant dans ses paniers les délicieux fruits de fin d'été que sont les *prunes et les figues*. Ces fruits sont autant d'opportunités pour se régaler direct sur l'arbre comme pour préparer des plats qui sortent de l'ordinaire. A ce propos, j'ai déniché il y a peu une bonne recette que j'aimerais partager avec vous.

Malgré la reprise assez effrénée du rythme de l'école et du travail, on tente de garder quelques apéritifs en terrasse en compagnie amicale. Qui dit *apéro* dit aussi petites choses à picorer pour régaler tout le monde. Exit les chips, il existe pléthores d'idées qui changent comme les cakes salés ou les tartinables de légumes.

En particulier, en septembre, on peut opter sur nos fameux fruits de fin d'été que l'on emmène dans le sucré salé. La *figue* est le parfait sujet que l'on peut proposer fraîche ou cuite, en *verrine*, en *crostini* ou encore *farcie de fromage*. C'est cette dernière option que j'ai tentée, inspirée par l'association figue-chèvre-sésame aperçue [ici](#). Une figue fraîche et fondante, un peu de chèvre relevé, des grains de sésame croquants, la fraîcheur d'un peu de sarriette. Vous avez tout en une bouchée préparée en 5 minutes. Mes convives-cobayes se sont régelés et ont bien noté l'idée.

J'avais donc envie de partager cette recette de figues farcies chèvre et sésame avec vous, au cas où cela vous soit utile. Pour les plus *afficionados* de la figue rôtie, vous pouvez bien sûr remplacer la figue fraîche par sa version rôtie. Bref, j'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !

- FIGUES FARCIES AUX CHÈVRE -  
ET SÉSAME



---

# Recette : Figs farcies chèvre et sésame

Saison de la recette : Mi Août – Mi Octobre

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : par de cuisson

## Ingrédients

Pour 8 personnes en apéritif ou 4 personnes en entrée

- 8 figes mûres
- 150 g de chèvre frais ((environ))
- 4 cuillérées à soupe de graines de sésame
- 4-6 poignée de roquette ou de mesclun
- thym ((quelques brins))
- miel (cf. 1)

## Réalisation

1. Lavez la roquette ou le mesclun et égouttez. Répartissez dans des petites assiettes ou coupelles.
2. Faites torrifier les graines de sésame quelques minutes à la poêle et laissez refroidir. Mélangez le sésame avec des feuilles de thym.
3. Lavez les figes, coupez les 4 sans toute fois trancher le fond de manière à avoir des « fleurs ». Placez les figes dans les assiettes ou coupelles.
4. Formez des boules de fromage de chèvre frais puis roulez-les dans les graines de sésame. Insérez-les dans les fleurs.
5. Versez un trait de miel, puis réservez au frais jusqu'au service.

## Astuces :

- (1) Le miel portera les figes dans les saveurs sucrées. Si vous préférez un mets plus salé, remplacez par un trait de vinaigre balsamique.
- *Variante* : Vous pouvez passer les figes farcies quelques minutes sous le grill. Cela donnera un plat moins dans la fraîcheur et plus fort en saveurs.
- *Variante 2* : Vous pouvez remplacer les graines de sésame par des noix concassées.
- *A l'avance* : Préparez la recette au maximum 1/2 journée à l'avance. Les figes se conservent assez mal une fois ouvertes.



© Au Fil du Thym

Figs farcies chèvre et sésame