



jardins du nord



Comment faire sécher des figues ?

Noire, blanche, rouge, violette ou bicolore, la figue fait partie des fruits et légumes de l'été, gourmands et savoureux. Peu sucrées et riches en fer, en calcium, en fibres et en potassium, les figues fraîches peuvent être dégustées de juin à novembre, selon les variétés. Faire sécher des figues peut aussi s'avérer idéal pour profiter de ce fruit toute l'année. Mais comment faire sécher les figues au soleil, au four ou même au déshydrateur ?

Faire sécher des figues au soleil

Vous pouvez facilement faire sécher des figues blanches au soleil, pour un séchage au naturel.

- Commencez par rincer les figues à l'eau froide puis séchez-les dans un torchon propre.
- Coupez chaque figue en deux.
- Répartissez toutes les demi-figues sur une grille couverte d'une étamine, face coupée vers le haut.
- Couvrez-les ensuite par une nouvelle étamine en rabattant les bords sous la grille pour protéger les figues des éventuels insectes.
- Placez le tout en plein soleil et rentrez-les le soir dans un endroit sec pour qu'elles ne subissent pas la rosée.
- Procédez ainsi pendant 2 à 3 jours en les retournant chaque matin pour qu'elles sèchent uniformément. Les figues sont sèches lorsque leur peau ressemble à du cuir.

Faire sécher des figues au four

Vus pouvez aussi utiliser votre four pour faire sécher des figues rouges par exemple, ou tout autre sorte.

- Pour cela, réglez la température sur 60°C.

- Lavez et séchez les figues puis coupez-les en deux.
- Posez les figues sur la grille du four, face coupée vers le haut.
- Placez les figues au four et comptez 36 heures de temps de séchage en veillant à retourner les fruits à mi-cuisson.
- Laissez les figues refroidir complètement avant de les ranger dans une boîte hermétique.

Faire sécher des figues au déshydrateur

Si vous êtes équipé d'un déshydrateur,

- Réglez-le sur le programme fruits ou à 60°C pour faire sécher des figues vertes ou d'une autre couleur.
- Rincez et séchez les fruits.
- Coupez-les en deux et répartissez-les peau vers le bas sur les différents plateaux du déshydrateur.
- Espacez-les suffisamment pour qu'elles ne se touchent pas et laissez-les sécher durant 6 à 8 heures selon leur calibre et la météo.



Bon travail

Fiche :  2020 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=12960>