

Compote pruneaux-figues au thé et citron



🍴 6 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 15m

🌿 sulfites

Compote-remède classique contre la constipation : pruneaux et figues séchées trempés une nuit dans un thé noir tiède parfumé au citron et à la cannelle, puis compotés brièvement. Sorbitol des pruneaux et fibres solubles des figues, sans sucre ajouté. Se conserve 5 jours, 2 càs le matin à jeun.

France

INGRÉDIENTS

☐ the noir, Earl Grey ou Ceylan	1 sachet	☐ citron, non traité	1
☐ eau bouillante	400 ml	☐ baton de cannelle	1
☐ pruneaux denoyautes	200 g	☐ gousse de cardamome, écrasée,	1
☐ figues sechees, équeutées si besoin, coupées en deux si très grosses	150 g	<i>facultative</i>	

PRÉPARATION

— Trempage (la veille) —

1. Faire infuser 1 sachet ou 1 càc de *the noir* dans 400 ml d'*eau bouillante* pendant 5 minutes. Retirer le sachet ou filtrer.
2. Laisser tiédir le thé jusqu'à ce qu'il ne soit plus brûlant (main tolère).
3. Dans un *bocal* ou un *saladier*, déposer les *pruneaux denoyautes* et les *figues sechees*.
4. Ajouter le zeste rasé d'un *citron* et son jus, un *baton de cannelle* et une *gousse de cardamome*.
5. Verser le thé tiède par-dessus. Couvrir et laisser tremper au *réfrigérateur* toute la nuit (12 heures minimum, idéalement 24 h). Les fruits doivent gonfler et devenir souples et charnus.

— Compotage —

6. Verser le tout dans une *petite casserole* (fruits + liquide de trempage + aromates).
7. Porter à petite ébullition et laisser mijoter à découvert à feu doux 15 minutes. Le liquide doit réduire de moitié et devenir sirupeux.
8. Retirer le bâton de cannelle et la cardamome. Écraser grossièrement à la fourchette pour garder des morceaux, ou mixer au *mixeur plongeant* pour une texture plus lisse selon préférence.

— Conservation et service —

9. Verser dans un bocal propre. Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

10. Prendre 2 càs le matin à jeun, seule ou sur du pain grillé, dans un yaourt nature, ou avec du fromage blanc et des graines de lin moulues pour renforcer l'effet.

Le sorbitol des pruneaux (laxatif osmotique naturel) et les fibres solubles des figues font l'action principale. Le thé apporte tanins et arôme (évite la fadeur du sirop-eau simple), le citron réveille et casse le sucré des fruits secs, la cannelle donne la profondeur.

Pas de sucre ajouté : pruneaux et figues séchées en contiennent naturellement 60-65 % (glucose et fructose). En ajouter serait à la fois inutile gustativement et contre-productif pour l'effet.

Variante sans thé : remplacer le thé par de l'eau frémissante et ajouter 1 clou de girofle et une pincée de gingembre en poudre. Un peu moins profond en arôme mais plus doux.

Version renforcée : ajouter 2 càs de graines de lin dorées entières (elles gonflent dans la compote et apportent des fibres insolubles supplémentaires) au moment du trempage.

Cette compote se congèle très bien en portions de 2 càs (bacs à glaçons puis sachet) pour avoir une réserve toujours prête.

[resilience](#)