

Compote pruneaux-figues express



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 40m

🍷 sulfites

Version rapide de la compote pruneaux-figues quand on n'a pas le temps du trempage nuit : fruits coupés fins, réhydratation à l'eau bouillante 20 min puis compotage court. À manger tiède avec un café ou un grand verre d'eau chaude pour déclencher rapidement le réflexe gastro-colique. Prête en 45 min, effet en 30 min à 3 h.

France

INGRÉDIENTS

□ pruneaux denoyautes, 6 pièces	60 g	□ cannelle	1 pincée
□ figues sechees, 4 pièces, équeutées <i>si besoin</i>	40 g	□ café	1 tasse
□ eau bouillante	250 ml	□ eau chaude	300 ml
□ citron	1		

PRÉPARATION

1. Couper les *pruneaux denoyautes* et les *figues sechees* en petits morceaux d'environ 5 mm. Plus les morceaux sont fins, plus la réhydratation est rapide.
2. Placer les fruits dans un *bol* résistant à la chaleur. Verser l'*eau bouillante* dessus, ajouter 1 càc de jus de *citron* et une pincée de *cannelle*. Couvrir avec une *assiette*.
3. Laisser gonfler 20 minutes. Les fruits doivent avoir absorbé une bonne partie du liquide et être devenus souples.
4. Transvaser dans une *petite casserole* et mijoter à découvert à feu doux 15 minutes. Le liquide doit réduire et devenir sirupeux.
5. Écraser grossièrement à la fourchette. Servir tiède immédiatement.
6. Accompagner d'un grand *café* ou d'un grand verre d'*eau chaude*. La boisson chaude est presque aussi importante que la compote elle-même — elle déclenche le réflexe gastro-colique.

L'effet vient de la combinaison chaleur (péristaltisme), volume liquide (hydratation du bol), sorbitol des pruneaux (laxatif osmotique), fibres solubles des figues (mucilage), et café ou citron (accélérateur réflexe).

Délai réaliste : 30 min à 3 h selon sensibilité individuelle. Si aucun effet après 3 h, répéter une portion. Si toujours rien après 24 h, la cause n'est probablement pas alimentaire — voir un médecin.

Version encore plus rapide : mixer les fruits secs et le liquide bouillant au blender chaud pendant 30 secondes après 10 min de trempage. Moins fin en texture mais prêt en 15 min.

Cette version express n'a pas la profondeur aromatique de la version au thé, mais elle est conçue pour l'efficacité, pas pour la gourmandise. Pour un usage régulier, préférer la version longue en compote au thé et citron faite d'avance.

resilience