< retour

Fruits et légumes

Figue fraîche

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Méditerrannéens (Citrons, Orange...)

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Moracées

Poids moyen : 50g

Fruit du figuier, arbre majestueux qui serait originaire de la région méditerranéenne. Au sens botanique, la figue n'est pas un vrai fruit, mais un réceptacle charnu qui abrite en son intérieur un grand nombre de petites graines croquantes, nommées akènes, qui sont les véritables fruits.

La figue est cultivée dans de nombreux pays, dont la Turquie, la Grèce, les États-Unis, le Portugal et l'Espagne qui sont, dans l'ordre, les plus importants producteurs. Le figuier peut vivre plus de 100 ans et peut atteindre 30 m de haut. Il ne mesure guère plus de 5 m lorsqu'il est cultivé, car on le taille. Son tronc et ses branches contiennent du latex.

Les figues fraîches sont très périssables, c'est pourquoi elles sont surtout séchées ou mises en conserve. Le séchage s'effectue avec des séchoirs ou par exposition au soleil. Les figues sont parfois trempées dans du sucre ou dans de l'eau pour en augmenter le poids et les humidifier. Environ 3 kg de figues fraîches donnent 1 kg de figues séchées.

La figue est délicieuse pochée ou marinée dans du whisky, du porto ou du sherry moyennement sec.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 150 variétés de figues: blanches, vertes, brunes, rouges, violettes, presque noires parfois. Les plus importantes commercialement sont la figue noire, la figue verte et la figue violette.

La figue noire : Sucrée et plutôt sèche, c'est la moins fragile des trois.

La figue verte : Juteuse et a une peau fine.

La figue violette : La plus sucrée, la plus juteuse, la plus fragile et la plus rare.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat de figues fraîches, choisir des figues molles et dodues dont la queue est encore ferme. Écarter les figues détrempées, meurtries, moisies ou dont l'odeur est aigre, elles sont alors trop mûres. Les figues séchées doivent exhaler une bonne odeur sans être trop dures.

QUE FAIRE AVEC ?

La figue est souvent consommée sans autre forme de préparation, tant fraîche que déshydratée. On la met dans les salades de fruits ou les hors-d'œuvres. Elle accompagne le fromage et le jambon. On la cuit en confiture ou on la transforme en compote. La figue sèche se cuisine de multiples façons; on la farcit d'amandes, de noix et de morceaux d'orange. On la met dans des desserts. La figue se marie bien avec le lapin, la volaille et le gibier. Elle peut remplacer les pruneaux dans la plupart des recettes; elle sert également de succédané du café, comme l'orge et la chicorée. En Afrique du Nord, la figue sert à préparer la boukha, une eau-de-vie très appréciée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les figues fraîches sont très fragiles. Elles se conserveront un jour ou deux au réfrigérateur. Les envelopper afin qu'elles n'absorbent pas les odeurs. Conserver les figues séchées à l'abri des insectes, dans un endroit frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La figue fraîche est nutritive. Elle est une bonne source de potassium et une source de fibres. La figue séchée est un aliment encore plus nourrissant, car ses éléments nutritifs sont concentrés. Elle constitue une excellente source de potassium, une bonne source de magnésium, de fer et de cuivre; elle contient du calcium, de la vitamine B6, du sodium, du phosphore, de l'acide pantothénique, de la riboflavine, du zinc et de la thiamine.

La figue serait diurétique et laxative. Le suc laiteux des branches et des feuilles du figuier permettrait de se débarrasser des cors et durillons.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
66 kcal	1,30 g	13,40 g	0,30 g	15,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
38,00 mg	3,00 mg	0,05 g	15,00 mg	12,30 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,30 g	0,06 mg	0,30 mg	0,30 mg	0,10 mg

vitamin B1
0,03 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La figue a une longue histoire. Dès l'Antiquité, on lui reconnaît des propriétés thérapeutiques et nutritives. Elle sert d'aliment (fraîche, grillée ou séchée), de médicament ou d'agent

sucrant; elle a servi d'édulcorant bien avant que le sucre ne soit connu. La figue fut particulièrement appréciée des Grecs et des Romains. Ceux-ci répandirent sa culture en Europe. Les conquérants et les missionnaires espagnols introduisirent la figue en Amérique. L'influence des missionnaires se fait encore sentir, car certaines variétés de figues sont appelées «missions». Dans la Grèce antique, les bergers utilisaient des branches de figuier pour brasser le fromage, le latex accélérant la coagulation.

Figues rôties au vinaigre balsamique [3]

En savoir plus [3]

Tajine de poulet à la figue et à la cannelle [4]

En savoir plus [4]

Poêlée de figues aux épices, crème glacée à la vanille bourbon [5]

En savoir plus [5]

Boulgour au potimarron, feta, raisin et figues [6]

En savoir plus [6]

Chutney aux fruits d'automne [7]

En savoir plus [7]

Crème devon d'agatha christie [8]

En savoir plus [8]

Chipiron, tomates confites et compotée de figues [9]

En savoir plus [9]

Gâteau tatin aux figues et aux

amandes [10]

En savoir plus [10]

Tarte tatin aux figues [11]

En savoir plus [11]

Figues du palais des 1001 nuits [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15758
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15758
[3] https://www.qooq.com/recipes/figues-roties-au-vinaigre-balsamique
[4] https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-poulet-la-figue-et-la-cannelle
[5] https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-figues-aux-epices-creme-glacee-la-vanille-bourbon
[6] https://www.qooq.com/recipes/boulgour-au-potimarron-feta-raisin-et-figues
[7] https://www.qooq.com/recipes/chutney-aux-fruits-dautomne
[8] https://www.qooq.com/recipes/creme-devon-dagatha-christie
[9] https://www.qooq.com/recipes/chipiron-tomates-confites-et-compotee-de-figues
[10] https://www.qooq.com/recipes/gateau-tatin-aux-figues-et-aux-amandes
[11] https://www.qooq.com/recipes/tarte-tatin-aux-figues
[12] https://www.qooq.com/recipes/figues-du-palais-des-1001-nuits
[13] https://www.qooq.com/ingredients/figue-fraiche?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/figue-fraiche?page=2