

Figue



- [Valeur nutritive](#)
- [Idées recettes](#)
- [La petite histoire de la figue](#)
- [Écologie et environnement](#)

Valeur nutritive de la figue

	Figues fraîches, 2 fruits moyens (100 g)	Figues séchées, environ 4 fruits (35 g)
Calories	74	84
Protéines	0,8 g	1,1 g
Glucides	19,2 g	21,5 g
Lipides	0,3 g	0,3 g
Fibres alimentaires	2,9 g	3,2 g

Charge glycémique Faible

Pouvoir antioxydant Très élevé

Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010.

Idées recettes

Voici des suggestions de recettes de **cuisineAZ** :

- [Confiture de figues](#)
- [Tarte aux figues](#)
- [Figues confites](#)

Figue : tout comprendre en 2 min

Au petit-déjeuner



- **Tartines à la purée de figues.** Passez des figues au robot culinaire avec des noix rôties à sec et du fromage à la crème. Tartinez des morceaux de pain. Laissez refroidir avant de servir.
- Passez-la au mélangeur avec des morceaux de banane, du miel, du yogourt et de la glace pilée. Cette **boisson rafraîchissante** est idéale au petit-déjeuner.

avec des figues

En hors-d'oeuvre ou en entrée

- Consommez-la **crue**, pelée ou non, avec un fromage de chèvre ou de brebis, ou simplement assaisonnée d'une vinaigrette.
- **Hors-d'oeuvre aux figues et au fromage.** Mettez à mijoter des figues séchées dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles gonflent. Pratiquez une entaille en forme de croix à leur surface et écartez les quartiers pour entrouvrir le fruit. Farcissez de fromage à la crème et de fromage bleu battus ensemble, et garnissez d'un cerneau de noix. Mettez à refroidir.
- Servez-la en **antipasto**, enveloppée dans une fine tranche de prosciutto.
- **Ajoutez-la à tous les types de salades**
 - Poulet émincé, rondelles d'oignon doux et de concombre, haricots secs ou pois chiches cuits. Ajoutez une sauce à base de yogourt, jus de citron, ail et moutarde. Servez sur un lit de jeunes laitues assaisonnées de basilic frais.
 - Endives, tomates, haricots verts, amandes effilées, herbes fraîches et vinaigrette à la moutarde.
 - Haricots verts, échalote grise, noix hachées et pignons rôtis à sec.

Accompagnements

- **Riz pilaf aux figues.** Faites revenir dans de l'huile des graines de moutarde, du gingembre râpé, un oignon et un petit piment fort émincés. Ajoutez du riz basmati ou du riz sauvage, des figues coupées en dés, de l'eau ou du bouillon et du sel. Amenez à ébullition, couvrez, baissez le feu et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit à point.
- Variez la recette de **ratatouille** en lui ajoutant des figues et des olives noires.
- Employez des figues séchées et fraîches pour la confection d'un **chutney**, avec pommes, oignons, vinaigre, cannelle, gingembre, poivre, huile d'olive et miel.

Plats principaux

- Faites cuire les figues quelques minutes dans du beurre en préservant leur forme et servez comme accompagnement d'une **viande** ou d'une volaille.
- Enfilez-les sur des **brochettes** avec des morceaux de viande, arrosez d'huile ou d'une sauce à grillades, et grillez.
- Servez-les sur des **pâtes** avec des olives noires dénoyautées et des tomates cerise coupées en deux et préalablement mises à tremper quelques heures dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron, de persil, de thym et de piment de cayenne.
- Faites sauter de l'oignon et de l'ail dans du beurre ou de l'huile. Ajoutez des lanières de poivron rouge, du cumin, du sel et du poivre. Faites cuire quelques minutes, puis ajoutez des morceaux de figues, du jus de citron, un peu de miel et des **haricots noirs** cuits. Chauffez environ un quart d'heure et servez.
- **Volaille aux figues.** Faites revenir des morceaux de poulet, de dinde ou d'une autre volaille dans de l'huile. Ajoutez 454 g (1 l) de figues séchées coupées en deux, 1 tasse de vin blanc et 1 tasse de bouillon de poulet. Amenez à ébullition, baissez le feu et mijotez jusqu'à ce que la volaille soit cuite (environ 1 heure).
- Dans les **tajines**, par exemple, ce **tajine de mouton** ou d'agneau. Découpez une épaule d'agneau en gros cubes et mélangez-les avec de la cannelle, du cumin, du curcuma et du cari et mettez à mariner au réfrigérateur toute la nuit. Faites revenir des oignons dans du beurre ou de l'huile, ajoutez les morceaux de viande et faites cuire à petit feu jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Faites revenir des figues coupées en deux dans du beurre, assaisonnez d'un peu de miel, de cannelle et de sel, puis versez-les dans la cocotte avec la viande. Servez avec de la semoule et décorez d'amandes effilées rôties à sec.

Desserts

- Faites-les **pocher** dans un sirop, un vin doux ou un mélange de jus d'orange et de thé noir. Servez en dessert ou en accompagnement d'une viande ou d'un gibier.
- Cuite et réduite en **purée**, incorporez la figue aux préparations à tartes, gâteaux, pains.
- Utilisez-la pour agrémenter la crème glacée, un sorbet ou du yogourt glacé.
- Trempez-la dans une **fondue au chocolat**.
- Elle est délicieuse dans un **clafoutis**.

Truc

- Passez 225 g (1/2 lb) de figues au mélangeur avec 60 ml à 80 ml d'eau (1/4 tasse à 1/3 tasse) ou de jus de fruits et employez comme **substitut du sucre** dans les recettes de votre choix.

La petite histoire de la figue

Noms communs : figue, caprifigue.

Nom scientifique : *Ficus carica*.

Famille : moracées.

Le terme « **figue** » est apparu au XIII^e siècle. Le mot vient du provençal *figo* qui l'a emprunté au latin *ficus*. Il a remplacé la forme populaire *fie* et la forme dialectale *fige*, qui ont eu cours jusqu'à la fin du XII^e siècle. Le nom latin vient possiblement de l'hébreu *feg*.

La **figue de Barbarie** appartient à une tout autre famille botanique. Il s'agit en fait du fruit de l'oponce, une sorte de cactus.

Originnaire de l'Asie de l'Ouest ou du Sud-Ouest, le **figuier** est le seul des 600 à 800 espèces de *Ficus* dont on produit le fruit à une échelle commerciale. D'autres espèces sont cultivées pour la production de [latex](#), qui sert à fabriquer du caoutchouc, ou comme plantes ornementales intérieures et extérieures.

Mi-figue, mi-raisin

Voilà une expression très ancienne! Elle fait référence à l'habitude des marchands de l'antique ville grecque de Corinthe d'ajouter à leurs célèbres raisins des morceaux de figues sèches, beaucoup moins chères, pour les vendre

aux Vénitiens. Cette expression désignera ensuite l'ambiguïté qu'éprouvaient les Vénitiens, qui hésitaient entre la satisfaction gourmande et le mécontentement d'avoir été bernés. Plus tard, elle désignera toute ambiguïté de même nature.

Avec la datte, l'olive et le raisin, la figue était le fruit le plus important de l'alimentation des anciennes civilisations du **bassin méditerranéen**. D'après des vestiges trouvés lors de l'excavation de sites néolithiques au Proche-Orient, la culture du figuier remonterait à au moins 4 000 ans avant notre ère. Phéniciens, Égyptiens, Crétois, Grecs et Romains, tous vénéraient cet arbre et le cultivaient. Comme ce fut le cas pour nombre d'autres plantes alimentaires, les Romains l'introduiront dans le reste de l'Europe. Dès la fin du VIII^e siècle, il sera cultivé en France, notamment dans les vergers de Charlemagne.

Les conquérants espagnols l'introduiront au Mexique au XVI^e siècle. Puis, au XVIII^e siècle, les missionnaires l'établiront dans leurs missions californiennes, d'où le nom de **Mission** que porte l'une des variétés de figues les plus communes. Plante des climats chauds et arides, le figuier est largement cultivé dans les pays comme la Turquie, l'Égypte, la Grèce, l'Iran et le Maroc. À eux seuls, ces pays assurent 60 % de la production mondiale. On le cultive également en Amérique centrale et du Sud, dans les Caraïbes, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Afrique du Sud, dans le Sud de l'Asie et aux États-Unis, principalement en Californie.

Seule une faible partie de la production des figues destinées à l'exportation est vendue à l'état frais. Le reste de la production est séché ou employé par l'industrie agroalimentaire qui l'incorpore dans de nombreux produits transformés.

Écologie et environnement

Les écologistes sont fascinés par la relation de mutualisme qui existe entre le figuier et son unique pollinisateur, le **blastophage**. Ce minuscule insecte apparenté aux abeilles et aux guêpes a besoin du figuier, plus précisément de la figue, pour se multiplier. À son tour, le figuier a besoin du blastophage pour sa pollinisation. Pour que le système fonctionne, chacun des deux doit accepter un compromis. Certains figuiers doivent être sacrifiés pour servir de pouponnières au blastophage et ne pourront jamais produire de semences. Quant à l'insecte, il doit accepter que meure un certain pourcentage des femelles au cours de la pollinisation sans qu'elles aient pu pondre leurs oeufs, ce qui constitue une perte pour la génération future.

Les figes pouponnières (ou **caprifigues**, littéralement « figes de bouc »), qui servent d'habitat au blastophage et qui sont parasitées par lui, sont immangeables. Les autres, dites « pépinières », sont comestibles. Comme les unes et les autres poussent sur des arbres différents, on a longtemps cru qu'il s'agissait de deux espèces botaniques différentes, ce qui n'est pas le cas.

Seuls certains types de figiers ont recours à cette stratégie, notamment le **figier de Smyrne**, dont les fruits sont particulièrement savoureux. À la fin du XIX^e siècle, on l'introduira en Californie. Mais, pendant des années, les arbres refuseront de donner des fruits jusqu'à ce qu'on découvre le rôle que joue le blastophage dans leur pollinisation et qu'on en importe d'Europe.

Sections Idées recettes, Choix et conservation, La petite histoire de la fige, Jardinage biologique, Écologie et environnement.

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

Mise à jour : janvier 2011

source
passeportsante