

Octobre 2023

Fiche produit
du mois

La Figue



Fiche réalisée par les
élèves de BACPRO
CUISINE 1A :

- Bourgeon P Lola
- Varlet Cassandra
- Barth Samuel
- Baya Chatti Malik
- Berardi Enzo
- Budelot Raphaël
- Carofano Clément
- Deplantay Ethan
- Girardi Kylian
- Jean Arthur
- Monge R Raphaël

Généralités :

La figue est le fruit du figuier sauvage originaire d' **Asie Mineure*1**. Il a conquis et a été plébiscité par tous les peuples du bassin méditerranéen.

Mais la figue est-elle vraiment un fruit ?

Fruit, la figue ? En cuisine, peut-être. Mais d'un point de vue botanique, c'est en réalité une "inflorescence" : elle est issue du développement de l'ovaire et du réceptacle des fleurs d'un arbre, ou plutôt d'un buisson appelé "figuier commun".

Ainsi, avant de mûrir, la figue est "une coque avec des centaines de fleurs à l'intérieur". La figue mûre, elle, renferme sous sa paroi protectrice une multitude de petits fruits : ce sont les "grains" qui craquent sous la dent.

À noter : seuls les figuiers femelles donnent des figues comestibles, et il y a, selon les variétés, une ou deux récoltes par an.

C'est un fruit sucré et charnu, généralement de forme ovale ou en poire, avec une peau fine et une chair douce et juteuse à l'intérieur. Les figues varient en couleur allant du vert au violet foncé ou au noir en fonction de leur variété. Elles sont souvent consommées fraîches ou séchées et peuvent être utilisées pour préparer des confitures, des sirops, des plats et des desserts.

Les différentes variétés de figue :

La production française étant très petite, la principale source de consommation se sont les figuiers des jardins... le reste vient de l'importation.

On compte plus de 700 variétés de figues :

Les figues blanches qui sont jaunes ou vertes, les figues noires qui sont rougeâtres ou violettes.



Figue blanche

Figue noire

Figue de Barbarie

Commercialisations :

La figue est un fruit largement commercialisé dans le monde entier en raison de sa popularité et de sa polyvalence culinaire. Fraîche ou séchée, en vrac ou en sachet elle est vendue dans les marchés locaux et les supermarchés.

Le prix de la figue peut varier en fonction de la variété, de l'origine, et des conditions climatiques.



Exemple de prix au **MIN de Rungis *2** :

Figue sèche origine Turquie 9 €

Figue fraîche origine France 5,50 €

Figue noire origine Turquie, plateau de 1rang 3,50 €

Saison des figues :

De juillet à octobre

Utilisations culinaires : Quelques exemples :

La figue se marie très bien avec le foie gras, le fromage, les noix, la cannelle, le chocolat, la menthe.

- Tarte aux Figs et au Miel
- Figs Rôties au Four
- Confiture de Figs
- Côtes de Porc aux Figs
- Salade de Poulet aux Figs
- Smoothie aux Figs
- Glace à la Figue
- Chutney de Figs
- Vinaigre de figues
- Magret de canard aux figues



Figs sèches



Liqueur de figues

La figue de Barbarie est originaire du désert du Mexique. La figue de barbarie a un goût très doux, peu sucré. Côté texture, cela fait un peu penser à un kiwi. On peut la manger telle quelle (coupée en rondelles ou en cubes), l'incorporer à une salade de fruits et aussi en faire des confitures, des smoothies, des jus et des sorbets



Filet de canard Challandais rôti, marmelade de figues

*1 **Asie Mineure** : Nom donné en histoire ancienne à la pointe occidentale de l'Asie comprise entre la Méditerranée orientale, la mer Égée et la mer Noire. Elle correspondait approximativement au territoire de la Turquie actuelle.

*2 **MIN de Rungis** : Le marché d'intérêt national de Rungis ou marché international de Rungis, est un marché de gros à Paris. Il constitue le marché central de Paris, destiné à alimenter les professionnels de toute la région Île-de-France. C'est aussi le plus grand marché de produits agricoles au monde.

