

## Zoom sur la figue



La figue est un emblème du bassin méditerranéen où le figuier est cultivé depuis des millénaires. Les figuiers domestiques se répartissent en deux groupes : les **unifères**, qui donnent des fruits une fois par an, et les **bifères**, qui fleurissent au printemps et à l'automne, et donnent donc deux récoltes.

Les variétés de figues sont classées en trois catégories : les figues vertes (ou blanches), les figues grises (ou rouges) et les figues noires (ou violettes). Du côté des figues violettes, la *Solliès* est la figue

qui séduit le plus les français. Peu juteuse mais très sucrée, elle est cultivée à Solliès-Pont dans le Var, connue pour être la capitale de la figue. Les trois pays principaux producteurs de figues au niveau mondial sont la Turquie, la Grèce et l'Italie. En France, 75 % de la production provient de la région PACA. La reproduction du figuier est tout à fait originale : dans la nature, il ne peut être **pollinisé que par une minuscule guêpe**, le blastophage. De son côté, l'insecte ne peut se reproduire que grâce à la fructification du figuier. Autrement dit, aucun des deux n'existerait sans l'autre !

On récolte les figues dès la fin août et pendant l'automne. Une bonne figue doit être charnue et molle au toucher, sa peau légèrement plissée.

Une figue pèse 50 grammes en moyenne. Elle apporte, comme de nombreux fruits et légumes, fibres, vitamines et minéraux.

On peut les consommer en entrée, en plat ou dessert, au petit-déjeuner et au goûter, qu'elles soient crues, cuites ou même sèches... il existe d'innombrables recettes ! En

voici quelques-unes : confiture de figue, salade de figue et de fromage de chèvre, riz pilaf aux figues, volaille aux figues, purée ou compote de figues, clafoutis aux figues, etc...



*Louis XIV était un grand amateur de figues. Son jardinier planta donc plus de sept cents figuiers de diverses variétés dans le potager du roi au Château de Versailles pour satisfaire la passion du Roi Soleil.*