



## Historique

**A** l'origine, le figuier poussait spontanément dans les zones tempérées. Les Égyptiens, les Hébreux et les Perses développèrent sa culture. Il faut attendre le quatorzième siècle pour voir apparaître la figue fraîche sur le marché Français. Puis Louis XIV créa des plantations de figuiers autour de la capitale destinées à la table royale. Aujourd'hui la production de figues est concentrée dans le Sud-est de la France.

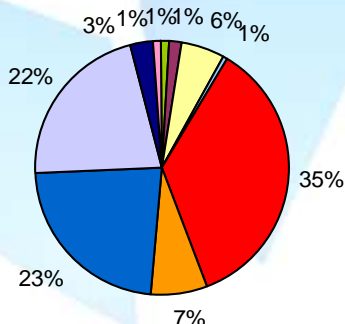
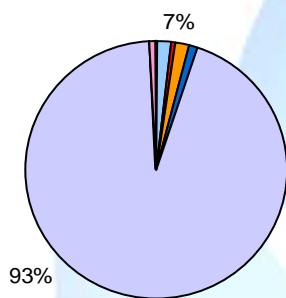
## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

**10 122 tonnes (sèche)**

**5 793 tonnes (fraîche)**



■ Autriche  
■ Belgique  
■ Brésil  
■ Allemagne  
■ Italie  
■ Pays Bas  
■ Espagne  
■ Turquie  
■ Royaume Uni

### Production française

**2 769 tonnes**

**La production est concentrée dans le Sud du pays (Vaucluse, Var, et Languedoc-Roussillon) ainsi qu'en Bretagne**

## Caractéristiques

**Fraîche**

On en distingue deux variétés essentielles :

- **la blanche** (la Marseillaise) : peau vert pâle et pulpe rouge et bien sucrée. Elle est très goûteuse mais assez rare car sa **fragilité** ne permet pas de la transporter.
  - **la violette** (la Noire de Caromb, la Solliès, qui représente **80 % du marché**, ou encore la Goutte d'Or de Nice) : peau rouge violacée, pulpe rouge plus ou moins grenat.
- La récolte a lieu **entre juin et septembre**.



**Sèche**

Les figues sèches commencent leur saison **en juillet**. Elles sont alors brunes et gonflées. Elles deviennent plus sèches et plus claires à l'approche du mois de décembre. Elles arrivent essentiellement de Turquie, où après un séchage au soleil, elles ont été lavées à l'eau de mer puis étuvées.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	13
Protides	0,9
Lipides	0,2
Apports énergétiques	
Kjoutes	239
Kcalories	57

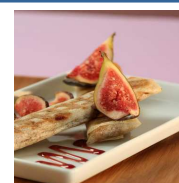
Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	5
B1	0,05
B2	0,05
B5	0,3
B6	0,11
B3	0,46

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	60
Potassium	280
Phosphore	23
Magnésium	18
Fer	0,6
Eau (g)	82
Fibres (g)	2,3

**La figue fraîche** regorge de plusieurs nutriments, dont les fibres, le potassium, le calcium et le fer. Elle fournit également de précieux antioxydants. Attention, la figue sèche est beaucoup **plus calorique** : 250kcal/100g !

## Conseils

**La figue fraîche** se conserve **très peu de temps**. A moins que votre fruit ne manque de maturité, il ne peut guère attendre plus de 24h. **Fragile**, elle s'abîme très vite. Ne pas la mettre au réfrigérateur qui détruit ses arômes. La **figue sèche**, elle, se garde **plusieurs mois** dans une boîte hermétique.



**Mûre** à point, elle fond sur la langue comme du miel... **Cuite**, elle entre dans la préparation de tartes, de clafoutis ou de gratins. Elle est également savoureuse **pochée** dans un vin liquoreux ou **rôtie au four**, seule ou avec des pommes. Elle accompagne également très bien les volailles : pintade, caille, canard...