



Les figues: étonnamment polyvalentes

Conseils, préparation & recettes

Les figues sont disponibles toute l'année mais pendant la période d'août à septembre elles sont plus juteuses, super savoureuses et bon marché. Comment tirer le meilleur parti de vos figues fraîches, de la conservation à la consommation, c'est à lire ici!

Le goût doux de la figue se combine délicieusement avec des pendents salés comme le jambon de Parme et la mozzarella. Mais grillées ou rôties, elles sont encore plus goûteuses. C'est donc dans les préparations chaudes qu'elles donnent le meilleur résultat! Il est temps de s'y mettre...

Conserver des figues et de les manger (avec ou sans peau)

Vous avez acheté des figues fraîches et elles sont en pleine saison? Dans ce cas **vous pouvez manger la peau**. Cela n'est plus le cas? Alors ouvrez-les et ne consommez que la chair.

Le frigo est le meilleur endroit pour conserver des figues. Elles y restent bonnes 5 à 7 jours.

Conseil: Vous avez acheté trop de figues ou la récolte de votre jardin est trop importante? Ne les jetez pas mais séchez-les pour les déguster plus tard comme snack! Découvrez comment dans cet article.



Inspiration pour cuisiner avec des figues

Des figues dans votre salade: super bon. Combinez-les avec des lamelles de poivron, de la feta et de l'oignon rouge et vous êtes immédiatement en vacances sous le soleil du sud. Mais... Que pouvez-vous encore en faire?

- **Apéro-time:** En moins de deux mettez à table une bouchée originale avec entre autres des figues, du prosciutto et du fromage aux fines herbes. [Découvrez ici la recette des figues farcies.](#)
- **Berlouni rôti avec figues:** Le Berlouni est le pendant Belge de l'halloumi. Rôtissez le fromage avec les figues dans de l'huile d'olive puis dressez-les sur une salade. Un lunch fantastique!
- **Pizza, pronto:** Avez-vous déjà mis des figues sur votre pizza? Nous non plus... Mais lorsque nous avons testé cette variante de pizza, nous avons tous été séduits! [Essayez vite ces crostatas aux figues et au balsamique!](#)
- **Crêpes salées:** Ces crêpes originales sont un topper quand vous avez des invités! Cuisez les crêpes suivant votre recette favorite et couvrez-les de tranches de mozzarella, d'une figue en quartiers et de quelques lamelles de jambon de Parme. Ce sera au goût de tout le monde!
- **La grande finale:** Qu'obtenez-vous si vous voulez donner une touche fraîche et fruitée au tiramisu? [Cette parfaite combinaison Italienne avec des figues, du miel et de l'amaretto.](#)

[Découvrez ici nos recettes à base de figues!](#)



3x pourquoi vous devez ajouter des figues à votre liste de courses:

1. Les figues contiennent une énorme quantité de fibres ce qui est bon contre la constipation, l'indigestion et le mal d'estomac. Une de ces fibres est la pectine qui absorbe et élimine le **mauvais cholestérol** de votre corps!
2. **Substitut idéal au sucre:** moulez les figues finement pour obtenir une pâte onctueuse et utilisez-la à la place du sucre dans les pâtisseries, les flocons d'avoine, les smoothies... Parfait avec nos foodies crus!
3. Il y a aussi beaucoup de potassium dans ce fruit. C'est minéral important qui maintient à niveau la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Pour cette raison, manger des figues peut avoir un **effet hypotenseur**.



Bon à savoir

- Vous avez peut-être un figuier dans votre jardin mais avez-vous déjà goûté les **feuilles de figuier**? Elles sont surtout saines pour les diabétiques grâce au taux d'insuline qu'elles contiennent.
- Traditionnellement la figue a été utilisée comme **médecine contre le mal de gorge**. Les polymères présents dans le fruit aident à lubrifier la gorge. Et puisque les figues sont les meilleures d'août à novembre, elles sont idéales pour surmonter un mauvais rhume!



Sécher des figues soi-même

Astuce: vous avez acheté trop de figues? Un jour où vous avez le temps, mettez-vous au travail et séchez-les dans votre propre four! Ainsi elles se conservent des semaines, voire des mois.

1. Chauffez le four à 60°C maximum. Si possible, utilisez la chaleur tournante pour évacuer l'humidité.
2. Coupez les figues en deux pour qu'elles sèchent plus vite. Les plus grosses coupez-les en quatre.
3. Déposez les figues avec le côté coupé vers le bas et enfournez une dizaine d'heures. Elles sont prêtes quand elles sont bien fermes et que plus aucune humidité n'en sort.