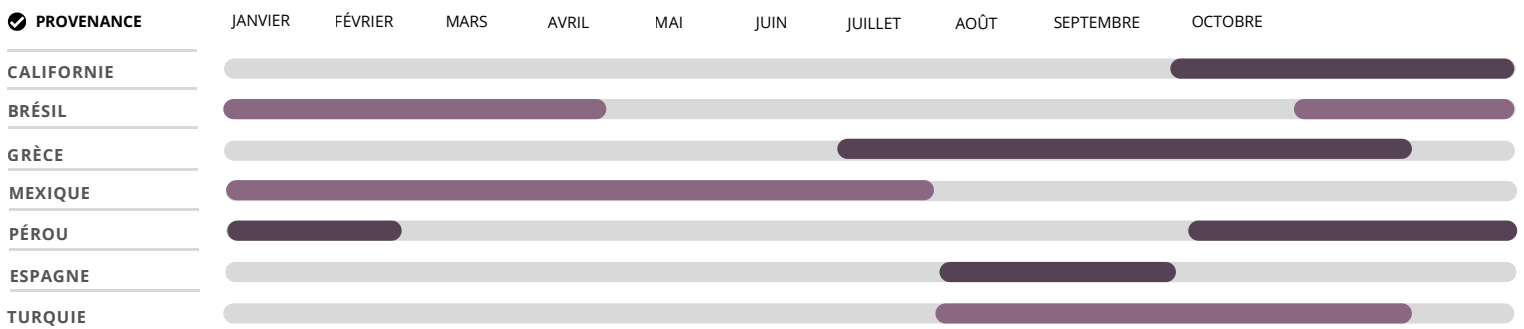


FIGUE



La figue est un fruit cultivé depuis des millénaires, originaire du bassin de la méditerranée. La figue est le fruit provenant du figuier. Cependant, elle est considérée comme un faux-fruit, car son bulbe referme des milliers de minuscules fleurs qui doivent être fécondés. Il existe plusieurs variétés telles que les figues noires, jaunes et brunes.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE



CLIENTÈLE CIBLE: ARABE, ITALIEN & GRECQUE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

2 - 3°C

GUIDE D'ACHAT

Choisissez des fruits dodus, souples au toucher mais non écrasés. Leur peau doit être lisse, sans fissures excessives, avec une couleur profonde (violet, vert ou noir selon la variété). Un léger suintement de nectar à la base est signe de maturité et de douceur.

CONSOMMATION

La figue est consommée fraîche ou séchée. On peut la cuisiner en plat, en pâtisserie, ou en confiture. Tarte, gâteaux, tiramisu, sorbet... la figue est très polyvalente. Fraîche, elle fait une excellente décoration!

VALEUR NUTRITIVE

La figue était recommandée aux athlètes pour sa valeur énergétique. Elle est riche en vitamine B3, en calcium, en potassium, en fer, en fibres et elle favorise le transit intestinal.

