

Figues de Barbarie



Choix

Les figues de Barbarie sont originaires des régions tropicales des Amériques. Elles font partie de la famille des cactus *Opuntia*, qui compte plus de 300 espèces, mais le type que vous verrez le plus souvent à l'épicerie est communément appelé poire cactus ou figue de Barbarie.

La couleur des figues de Barbarie varie, allant du jaune-vert, les moins sucrées, au magenta foncé. Choisissez un fruit ferme, lourd pour sa taille et à la peau lisse, qui n'est pas trop dur lorsque vous exercez une légère pression du doigt.

Conservation

Les figues de Barbarie fermes vont mûrir et ramollir à la température ambiante pendant quelques jours. Conservez les fruits mûrs, sans les laver, dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'à 1 semaine. Vous

pouvez également les garder au congélateur, bien qu'ils puissent se détériorer, mais ils pourront toujours être utilisés dans des jus ou des confitures.

Préparation

Les figues de Barbarie sont meilleures froides. Il est conseillé de les mettre au réfrigérateur, une fois mûres, avant de les manger. En épicerie, les épines de ce fruit sont déjà enlevées, mais attention toutefois aux petits poils pouvant tout de même irriter votre peau. Pour la préparer, coupez les deux extrémités, faites-y une incision et pelez entièrement la peau restante à l'aide de vos doigts ou d'une fourchette. Jetez ensuite la peau. Sa chair contient beaucoup de petites graines que vous pouvez manger, si désiré.

Vous pouvez également extraire le jus de la chair

avec un mélangeur ou un robot culinaire, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Retirez ensuite les graines et les morceaux de pulpes restants à l'aide d'une passoire, puis laissez votre créativité culinaire vous inspirer. Selon leurs tailles, de 6 à 12 figues de Barbarie sont nécessaires pour donner 1 tasse (250 ml) de jus.

Consommation

Les figues de Barbarie mûres sont très sucrées et ont une saveur distincte. On décrit souvent leur goût comme un croisement entre le melon d'eau, les fraises et les framboises. Elles sont très juteuses et remplies de graines comestibles, et conviennent tant aux recettes sucrées que salées. Essayez ces astuces délicieuses :

- Dégustez une figue de Barbarie crue, comme collation savoureuse

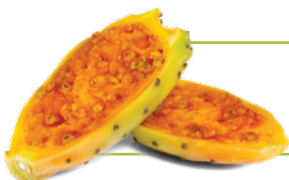
- Mélangez-en dans vos salsas ou garnissez-en votre yogourt ou vos salades
- Réduisez ces fruits en purée pour en ajouter à vos smoothies, sauces, vinaigrettes et confitures
- Congelez la purée de fruits pour l'utiliser dans vos sorbets ou vos boissons froides

Saison

La haute saison des figues de Barbarie s'étend de la fin de l'été au début de l'hiver, soit de septembre à décembre.

Valeur nutritive

Une portion de 140 g de figue de Barbarie a une teneur élevée en fibres et constitue une excellente source de magnésium et une source de calcium, de potassium et de vitamine C et B6.



Fait amusant Au Mexique, la figue de Barbarie est également connue sous le nom de « bonbon cactus ».

