

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

La figue

Passeport santé de la figue (*Ficus carica*)

Famille : Moraceae

Origine : Bassin méditerranéen

Saison : juillet / août / septembre / octobre

Poids : 50 gr environ

Pays producteurs en Europe : Espagne, Italie et Grèce. La France arrive 4^{ème} pays producteur.

Conservation : une fois cueillie, la figue ne mûrit plus. Elle se conserve 4 jours à l'air libre. Elle n'apprécie pas beaucoup le réfrigérateur même si elle peut se conserver jusqu'à 8 jours au frais. Dans ce cas-là, il est conseillé de l'envelopper dans du papier absorbant ou de la placer dans une boîte hermétique car la figue absorbe toutes les odeurs. Sortez-la du frigo au moins 30 minutes avant de la déguster pour lui donner le temps de retrouver tous ses arômes.

Comment bien la choisir ? Elle doit être ferme, charnue et parfumée

Caractéristiques : riche en fibres
riche en calcium
riche en polyphénols
riche en vitamines du groupe B
pauvre en sucres (contrairement à ce que l'on pourrait penser)

Gorgée de soleil, la figue est idéale pour terminer le repas sur une note gourmande et s'inscrit parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Bonne dégustation !

La figue dans notre assiette



Optez pour une revisite du nems en utilisant du jambon cru pour envelopper un mélange de fromage frais (type mascarpone) et morceaux de figues et de melon.

On ne présente plus le makrouit, pâtisserie algérienne, fourrée à la figue.



En entrée, les figues peuvent être rôties avec du fromage de chèvre, du miel et des pignons.

Pour apporter plus de gourmandise au pain nordique, composé de graines, incorporez des morceaux de figues.



Si vous avez la chance d'avoir des figuiers, vous pouvez faire de la confiture de figues. Elle sera sublimée lors de vos repas de fête avec du foie gras.



Rajoutez de la crème pralinée dans une tarte aux figues et remplacez la pâte brisée par une pâte sucrée : explosion de saveurs garantie !

« Mi-figue, mi-raisin » : les origines de cette expression

L'expression a connu plusieurs variations de sens au fil des siècles.

Au XIV^e siècle, on mangeait des figues séchées et des raisins secs pendant le carême. Tandis que les premières n'étaient pas populaires de part leur aspect esthétique, les seconds étaient très appréciés pour leur goût sucré. Les deux fruits, servis ensemble, représentaient donc deux notions opposées : le bon et le mauvais.

Au XV^e siècle, les corinthiens mélangeaient des figues séchées, plutôt bon marché, aux raisins secs de Corinthe, bien plus coûteux, afin de tromper les acheteurs.

Au XVI^e siècle, l'expression apparaît sous la forme « moitié figue, moitié raisin » qui sous-entend un partage équitable des tâches dans l'accomplissement d'un travail (une partie s'occupant de la figue et l'autre du raisin).

Il faudra attendre le XVII^e siècle pour que cette formule prenne le sens que nous lui connaissons aujourd'hui. Elle qualifie une situation qui est ni tout à fait plaisante, ni tout à fait désagréable ou qui laisse un sentiment mitigé voire contradictoire.

Qu'est-ce qu'un goûter équilibré ?

Pour la rentrée, on reprend de bonnes habitudes alimentaires, notamment à l'heure du goûter. Voici un petit rappel des composantes du goûter idéal.

À la maison



À l'extérieur



Le goûter se compose de 3 éléments :

- un produit laitier : brique de lait, yaourt à boire, morceau de fromage...
- un fruit : jus de fruit 100% pur jus, fruit de saison ou compote sans sucre ajoutée
- un produit céréalier : morceau de pain, biscuits secs...

N'oubliez pas de glisser une gourde d'eau dans le sac !

Les bonbons, les sodas, le sirop, les chips ou les biscuits apéritifs ne constituent pas un goûter. Responsables de caries et/ou de prise de poids, ces aliments sont à consommer de manière très occasionnelle, lors de fêtes ou bien d'anniversaires.

Fiest'assos

Le samedi 14 septembre, dans le cadre de la Fiest'Assos, venez découvrir l'éventail d'activités proposées par les différentes associations sportives et culturelles de notre ville.

Toute la journée, de nombreuses animations vous seront proposées.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Septembre 2019- N°56



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr