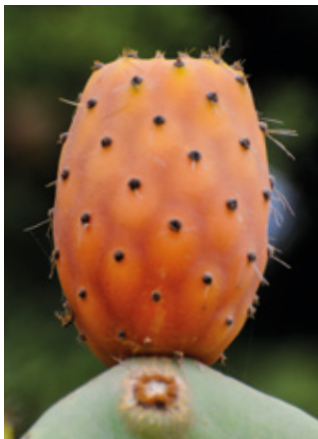


LA FIGUE DE BARBARIE

LES SECRETS D'UN FRUIT MAGIQUE





En provenance du Mexique, le fruit du nopal, appelé *tuna*, a voyagé et changé de nom selon les destinations, avant de pendre ancrage en Tunisie.

Les Espagnols l'appelèrent *higo de las Indias*.

Les Berbères le nomment *hendi* (l'indienne) ou *kermous ensara* (la figue des chrétiens) qui évoque son introduction en Afrique du Nord par les Espagnols dès le XVI^e siècle. Propagé en France par les Berbères, il prendra le nom de *figue de Berbérie* (nom ancien du Maghreb) puis de *figue de Barbarie*.

« Ce livret a été réalisé avec l'appui du Projet d'Accès aux Marchés des Produits Agroalimentaires et de Terroir (PAMPAT) financé par le Secrétariat d'État à l'Économie de la Confédération Suisse (SECO) et mis en oeuvre par l'Organisation des Nations Unies pour le Développement Industriel (ONUDI) »



ORGANISATION DES NATIONS UNIES
POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

SOMMAIRE

« SOLTANE EL GHALLA » ... p. 6
LE SULTAN DES FRUITS

UNE SCULPTURE
NATURELLE ROBUSTE p. 16

DES RAQUETTES
FLORIFÈRES p. 22

DES FLEURS
COULEUR SOLEIL p. 24

DÉLICE DU FRUIT MÛR p. 28

UN PRODUIT
DU TERROIR p. 36

UN TRÉSOR CACHÉ p. 38

UN TRÉSOR DE BIENFAITS
NUTRITIONNELS p. 40

POUR UNE CUISINE
CRÉATIVE p. 42

DES RAQUETTES BOUILLIES
OU GRILLÉES ! p. 44

JUS DE FIGUES
DE BARBARIE p. 50

CONFITURE DE FIGUES
DE BARBARIE p. 54

DOUCEURS AUX FIGUES
DE BARBARIE p. 56

L' « OR VERT » p. 58

LA STAR DES HUILES p. 62

LA PLANTE MÉDICINALE
DU FUTUR p. 68

UN CACTUS POLYVALENT
ÉNERGIE - ÉCOLOGIE p. 70



LA PLANTE PROVIDENCE

« Le figuier de Barbarie est l'une des plantes les plus utiles que la nature ait offerte aux hommes. Elle pousse toute seule, dans les régions les plus arides. Elle ne coûte rien. Sa racine n'épuise pas le sol mais l'enrichit. C'est l'une des rares plantes qui donne à la terre davantage qu'elle ne lui prend. »

Cette plante arborescente est dotée d'un ingénieux système racinaire lui permettant de survivre en périodes de sécheresse. Après une averse, elle peut aussi développer des « racines de pluie » qui captent l'eau et se réduisent ou disparaissent dès que le sol redevient sec.

« SOLTANE EL GHALLA » LE SULTAN DES FRUITS

Il y a plusieurs siècles, un cactus, originaire du Mexique, a fait de la Tunisie sa terre d'adoption. À l'état **sauvage** ou **planté** en bosquets autour des maisons rurales ou comme clôtures dans les champs, ou **cultivé**, le **figuier de Barbarie** fait partie intégrante des paysages de la campagne tunisienne.

Dès les années vingt, la Tunisie a développé sa **culture fourragère**, comme complément nutritionnel pour l'élevage du bétail quand l'herbe se fait rare. Aujourd'hui, sa **culture fruitière** offrant des perspectives socio-économiques prometteuses est pratiquée de façon moderne et de plus en plus **certifiée biologique**. La surface plantée (environ 600 000 ha) ne cesse d'évoluer. La Tunisie est le **deuxième pays producteur de figues de Barbarie au monde** après le Mexique.

En dehors de la valeur marchande de son fruit, que les Tunisiens nomment **Soltane El Ghalla** (le sultan des fruits), la mise en valeur du figuier de Barbarie touche plusieurs autres domaines : alimentaire, cosmétique, pharmaceutique, et énergétique. Encouragée par l'Etat et de grandes instances internationales, l'industrie de la transformation du figuier de Barbarie ne cesse de s'étendre.



Les *Opuntia* sont des cactus appartenant à la famille des *Cactacées* qui comprend de nombreuses espèces (1600). *L'opuntia ficus indica*, L., plus connue sous le nom de figuier de Barbarie, est l'espèce la plus répandue sur le pourtour méditerranéen.

Figuiers de Barbarie et oliviers
de Tunisie.

De couleur vert mat et de forme
longitudinale, les **raquettes** du
figuier de Barbarie peuvent
atteindre 50 cm de long et 30 cm
de large sur une épaisseur
de 1,5 à 3 cm.

Un complément alimentaire pour le bétail

Si les dromadaires mangent
les raquettes en dépit de leurs
épines, les raquettes épineuses
seront grillées sur le feu avant
d'être données aux petits
ruminants comme complément
nutritionnel.



UNE RESSOURCE ÉCONOMIQUE IMPORTANTE

Dans les régions rurales, les habitants se réapproprient cette ressource locale qu'est le figuier de Barbarie en développant sa culture.



UNE PLANTE AUX NOMBREUX ATOUTS

La plantation de figuiers de Barbarie permet de lutter **contre l'érosion** hydrique et éolienne, **régénère les sols** épuisés et les stabilise. Résistante au feu, elle est aussi un **obstacle** contre la propagation d'**incendies**. Chaque partie de la plante est un excellent **fertilisant**.

La multiplication du figuier de Barbarie peut se faire soit par semis, soit par bouture. Dans les plantations fruitières, il sera planté en poquet, en lignes espacées et à intervalles de trois à quatre mètres.



La culture en allée est une pratique agroforestière où les cultures pérennes sont cultivées simultanément avec une culture annuelle. Récemment pratiquée en Tunisie, la culture en allée avec des espaces intermittents entre les cactus permet aux

agriculteurs de continuer à cultiver leurs terres en installant d'autres cultures, comme l'orge, dans les espaces intermédiaires et aux animaux de continuer à pâturer sur les chaumes pendant l'été.



UNE SCULPTURE NATURELLE ROBUSTE

Le figuier de Barbarie est constitué de tiges aplaties, les **cladodes**, appelées couramment **raquettes**, qui naissent les unes des autres, celles de l'année précédente portant les nouvelles venues. Épaisses et elliptiques, elles forment un ensemble de tiges qui croît en hauteur et en largeur. La plante peut atteindre trois à cinq mètres de haut pour autant d'étalement.

Au delà de la quatrième année de croissance, les raquettes de la base de la plante se lignifient pour former un ou plusieurs **troncs** à l'écorce épaisse et terne qui se craquelle avec l'âge. L'**appareil racinaire** est superficiel, il se concentre dans les trente premiers centimètres du sol mais il est, par contre, particulièrement étendu et retient la moindre goutte d'eau.

Sur les raquettes de l'année naissent des **feuilles** de forme conique, de quelques millimètres de long. Chacune est insérée sur une petite protubérance bien marquée. Éphémères, elles disparaîtront bien avant que la raquette de l'année ait atteint sa taille maximale.



“ Cette plante mérite à juste titre d'être incluse dans les miracles de la nature. ”

Pierandrea Mattioli
(Botaniste italien
1501-1578)

À l'aisselle de chaque feuille, sur la même protubérance, se trouve un bourgeon axillaire modifié : l'**aréole**, environ 150 par raquette. Chaque aréole contient un méristème qui peut produire des épines et une nouvelle raquette, une fleur ou des racines (si l'aréole est dans la terre).

À la place des feuilles, les **raquettes** assurent la **fonction chlorophyllienne**. Elles sont recouvertes d'une cuticule (la cutine), qui limite la transpiration de la plante, retient l'eau et la protège contre les champignons, les insectes et un rayonnement solaire trop intense.



UNE ÉTONNANTE FACULTÉ D'ADAPTATION

Le figuier de Barbarie est apprécié pour sa **robustesse** et ses **besoins restreints en entretien**. Il peut se contenter de sols pauvres en matières organiques et subsister à des conditions climatiques extrêmes. Il apprécie la **chaleur** et une exposition bien ensoleillée.

Les **épines** du **figuier de Barbarie** sont de **deux sortes** : des blanchâtres et rigides, de un à deux centimètres, solidement implantées et groupées par trois au centre de petites verrues ; et de fines épines, de quelques millimètres, de couleur brunâtre (les **glochides**).

Il existe des variétés de figuier de Barbarie **sans épines** (inermes), cultivées souvent pour l'alimentation animale. Les variétés **épineuses** servent à faire des haies vives ou défensives.

Une haie de figuiers de Barbarie étant infranchissable, la croyance populaire veut qu'une raquette posée sur le toit de la maison ou la présence, dans le patio, d'un figuier de Barbarie en pot éloigne tout danger.



DES RAQUETTES FLORIFÈRES

À la belle saison, de **mai à juillet**, les raquettes les plus jeunes se couvrent de **fleurs**. Directement attachées (sans pétiole ou pédoncule) à la tige, elles **naissent**, le plus souvent, sur les aréoles situées au sommet de la raquette, sur la tranche arrondie et à proximité. Dans le cas de raquettes très chargées, les aréoles du centre donnent également naissance aux fleurs.

Le **nombre** de fleurs varie selon la position de la raquette sur la plante, son exposition au soleil, et aussi selon des facteurs physiologiques (nutrition).

Une raquette fertile peut porter jusqu'à une **trentaine de fleurs**.

Des fleurs écloses, aux **larges corolles** de 4 à 10 cm, de couleur jaune à rouge avec toutes les nuances intermédiaires et qui deviennent rougeâtres à l'approche de la sénescence de la plante, voisinent avec des fleurs en formation et des raquettes de l'année.



DES FLEURS COULEUR SOLEIL

Les **fleurs** hermaphrodites du figuier de Barbarie donneront naissance à des **fruits** imposants. Lorsqu'elles se fanent, les pétales, les étamines, les stylets et les stigmates tombent.

Au-dessous des pétales et directement rattaché au réceptacle floral, dans le haut d'une partie charnue et verte de la fleur, se trouve l'**ovaire** (dit infère) à une seule loge renfermant de nombreux **ovules**.

Seule, la partie contenant l'ovaire reste fixée à la raquette. Au sommet, la cavité rugueuse correspond à l'ancien emplacement des pétales, étamines, stylés et stigmates.

Au fur et à mesure que la partie verte et l'ovaire se développent en fruit et que celui-ci mûrit, cette cavité se comble par la remontée de son fond, qui subsiste avec une surface rugueuse au sommet du fruit mûr, sous la forme d'une **cicatrice circulaire**.



DU MIEL EN DEVENIR

Le miel du pollen des fleurs du figuier de Barbarie est onctueux, crémeux, aux saveurs fruitées, un régal en bouche.

Riche en potassium et en polyphénols (flavonoïdes), il est indiqué contre les maux de gorge, pour le confort urinaire et contre les hémorroïdes.



DÉLICE DU FRUIT MÛR

Aux fleurs succèdent les fruits. Des **baies** à la **peau épaisse**, hérissée de fines **épines**, qui ne sont autres que les glochides des aréoles qui se maintiennent sur le fruit.

Les premiers fruits de la saison seront souvent en forme d'œuf, les plus tardifs auront une forme plus allongée. De couleur vert jaunâtre, parfois teintée de rouge passant au violet, selon les variétés et le stade de maturité, les figues de Barbarie **mesurent** de cinq à huit centimètres de longueur et peuvent **peser** de 150 à 400 grammes. Elles contiennent une **pulpe** sucrée, rougeâtre, verdâtre ou jaunâtre parsemée de nombreuses petites **graines** sombres (de l'ordre de 300 pour un fruit de 160 g) qui peuvent être consommées.



Quand cueille-t-on la figue de Barbarie ?

Les premiers fruits arrivent à **maturité** à la **fin de l'été**.

Mûrs, ils ont un beau calibre et la peau souple, c'est le moment de les **cueillir** ! Il n'est pas nécessaire d'en ramasser de grandes quantités car tant que fruit reste sur le figuier, il se conserve plusieurs mois.

Dans le gouvernorat de Nabeul dans le Nord-Est de la Tunisie, des **fruits tardifs**, d'excellente qualité, sont obtenus par la pratique de la « **Scozzolatura** » sur les plants de cactus. Une **castration** qui consiste à supprimer, en pleine floraison, tous les boutons floraux et les jeunes cladodes pour provoquer une autre vague de floraison et obtenir des fruits hors de la période habituelle.



Autrefois, on cueillait la figue de Barbarie avec une perche fendue à l'extrémité en trois ou quatre parties écartées au moyen d'une pierre enfoncée dans le centre.



Quatre variétés sont **cultivées** en Tunisie : *Roga pelona* (de couleur rouge foncé) dont le fruit mûrit en juillet-août, *Gialla* (jaune), *Bianca* (blanche) et la *Rossa* (rouge foncé) qui mûrissent d'août à novembre.



La figue de Barbarie est **juteuse** et **parfumée** avec un arôme floral subtil. Elle possède une saveur douce et délicatement sucrée. Très riche en eau (la teneur en eau de la pulpe varie entre 81 et 90 % selon la saison sèche ou humide), c'est un fruit **rafraîchissant** et **désaltérant**.



Cueillette de figes de Barbarie dans une plantation à Kasserine dans le centre-ouest de la Tunisie.

UNE RESSOURCE ÉCONOMIQUE IMPORTANTE

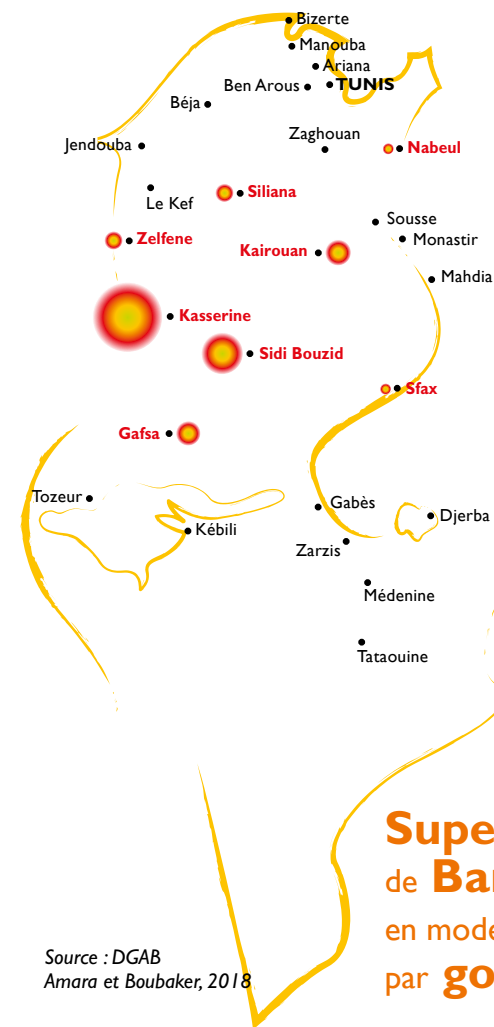
Le développement de la filière de la figue de Barbarie en Tunisie a créé environ 1000 emplois, au cours des cinq dernières années, nécessaires à l'entretien des plantations, à la cueillette et au développement de l'industrie alimentaire, cosmétique, pharmaceutique liée au figuier de Barbarie.

UN PRODUIT DU TERROIR

La production de figes de Barbarie a été de 490 000 tonnes pour l'ensemble des quatre principaux gouvernorats producteurs de figes de Barbarie (Kasserine, Kairouan, Sidi bouzid et Siliana), impliquant environ 39 000 producteurs.

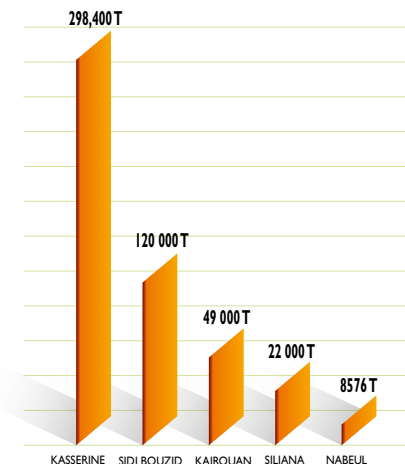
Culture ancestrale dans le gouvernorat de Kasserine, le figuier de Barbarie est valorisé grâce au **savoir-faire ancestral** et aux usages de **transformation locaux** (fabrication artisanale de Robb - mélasse -, de confitures de figes fraîches...). Dans la seule zone de Zelfène à Kasserine, 3 000 ha de plantation sont **certifiés bio**.

La **figue de Barbarie de Zelfene** possède un goût unique, elle bénéficie d'une notoriété nationale « Hindi Thala » depuis des décades et possède les meilleurs atouts pour l'obtention du label d'Appellation d'origine contrôlée (AOC). Dans le gouvernorat de Nabeul, une variété tardive obtenue par la castration du figuier de Barbarie, la **figue de Bou Argoub** possède aussi tous les atouts pour être labellisée. La culture de ce fruit s'étend sur 800 hectares avec une moyenne de production de 8 à 12 tonnes par hectare.



Source : DGAB
Amara et Boubaker, 2018

Production de figes de Barbarie en tonnes.



Superficie de figuiers de Barbarie cultivés en mode conventionnel par gouvernorat.

UN TRÉSOR CACHÉ



Comment **peler** une **figue** de **Barbarie**

En général, les fruits commercialisés ont été débarrassés de leurs épines. Les industriels utilisent des machines à brosses rotatives ; sinon la suppression des épines est faite manuellement par un brossage à sec.

Si le fruit n'est pas débarrassé des épines, le frotter dans un chiffon ou du papier journal pour les éliminer. S'il en reste encore, laver le fruit sous l'eau en le frottant avec une brosse.

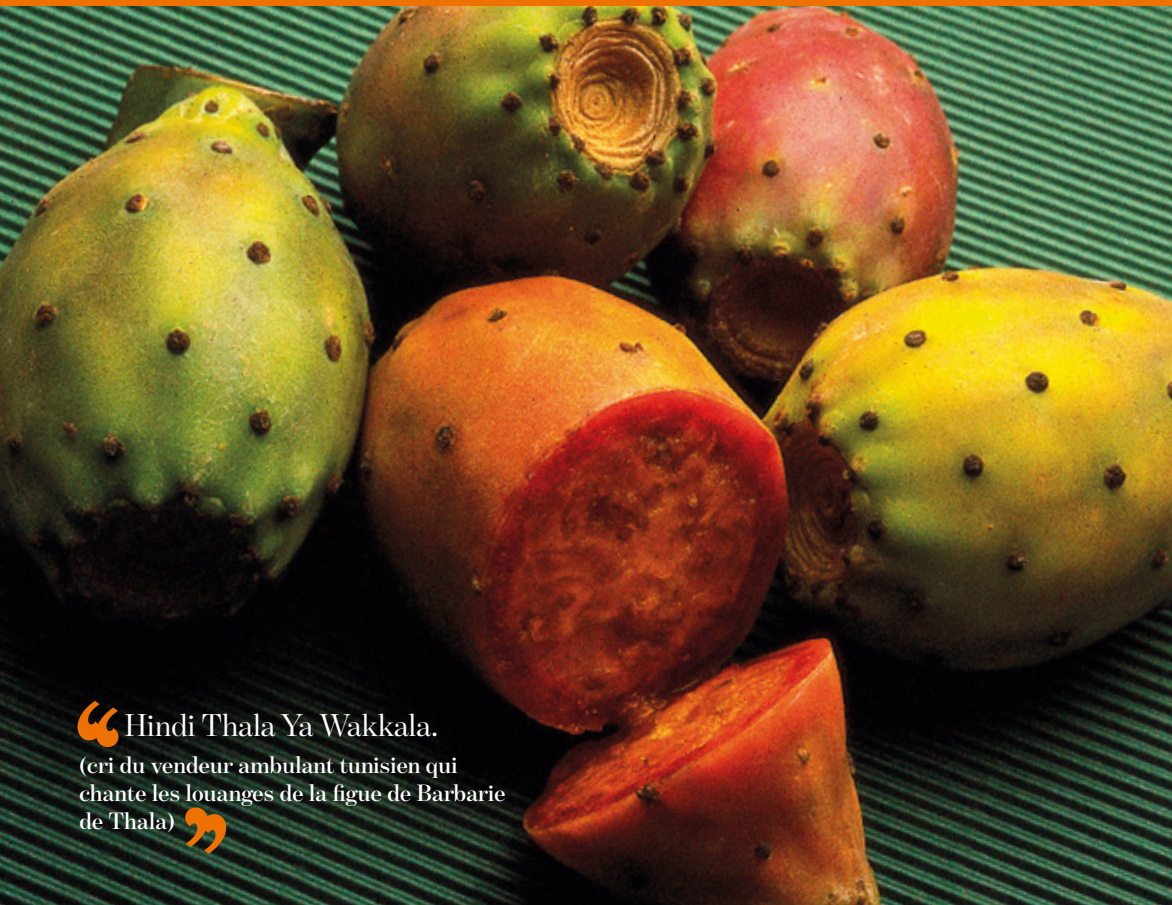
Une fois les épines supprimées, piquer la peau du fruit avec une fourchette, couper avec un couteau les deux extrémités, puis fendre la peau dans toute sa longueur. Passer la pointe du couteau délicatement dans l'entaille pour retirer le fruit de son enveloppe. Une fois pelé, le fruit se mange tel quel.

Vous pouvez **conserver** vos figues de Barbarie dans le bac à légumes de votre réfrigérateur pendant deux à trois jours.

■ **Si vous vous plantez des épines dans la peau** : ne pas utiliser de pince à épiler. Mettre un peu de colle liquide non toxique sur votre peau et laisser sécher jusqu'à ce que la colle forme une peau

solide ; retirez-la, les épines viendront avec. À défaut de colle, essayer avec du ruban adhésif. En fait, les épines sont recouvertes de petits crochets qui s'enfoncent dans la peau.

UN TRÉSOR DE BIENFAITS NUTRITIONNELS



“Hindi Thala Ya Wakkala.
(cri du vendeur ambulant tunisien qui
chante les louanges de la figue de Barbarie
de Thala)”

La figue de Barbarie fournit des apports vitaminiques variés. Riche en **vitamine C** (22 mg aux 100 g), une valeur supérieure à celle des fruits classiques, elle renferme aussi de la **provitamine A** et des **vitamines B** ; des **minéraux**, du **potassium**, et des taux parmi les plus élevés pour un fruit frais de **calcium** (46 mg pour 100 g) et de **magnésium** (28 mg). La présence d'**oligoéléments** comme le **fer** et le **cuivre** (respectivement 1,1 mg et 0,6 mg pour 100 g) contribue à améliorer la résistance de notre organisme.

Les **glucides** (8 g pour 100 g, un peu moins que la moyenne des fruits classiques) font de la figue de Barbarie, un fruit **modérément énergétique** (44 kcalories soit 182 kJoules).

La forte teneur du fruit en **fibres** en majorité insolubles (4,4 à 5 g aux 100 g) participe à la régulation du transit intestinal.

LES PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

- Puissant anti-diarrhéique, protège le colon et lutte efficacement contre les troubles digestifs et les douleurs gastro-intestinales, en prévention contre les ulcères.
- Améliore le flux urinaire.
- Stabilise les niveaux de sucre dans le sang (diabète et hyperglycémie).
- Évite l'accumulation de cholestérol dans les veines et artères.
- Retarde le vieillissement prématuré de l'organisme en le protégeant du stress oxydatif.

POUR UNE CUISINE CRÉATIVE



Le figuier de Barbarie possède **trois** parties **comestibles** : la **raquette** qui peut être consommée comme un légume, les **pétales** de la fleur qui peuvent être ajoutés dans une salade et le **fruit**. Cru, il se consomme avec les graines, certaines personnes préfèrent les retirer. Il se consomme aussi en purées, dans des salades de fruits, des desserts ou transformé en pâtes de fruits.

La figue de Barbarie a une **savueur** subtile, douce et légèrement sucrée, comparée à celle du kiwi mais sans le côté acide. **En cuisine**, elle accompagne avec succès le sucré comme le salé. Pour un **apport énergétique** modéré, elle agrémentera d'une note subtile et exotique votre alimentation quotidienne.



UNE CURE DE CACTUS

Riches en **fibres alimentaires**, les **raquettes** ont des valeurs nutritives proches de la laitue et des épinards.

À partir des raquettes, on prépare d'excellentes confitures et gelées avec un mélange d'autres fruits, des sirops et des bonbons.

Déshydratées, les raquettes sont transformées en **poudre** utilisée en saumure, dans la préparation de biscuits, de puddings, céréales et tortillas... et aussi sous forme de gélules ou comprimés comme complément alimentaire. Les mucilages et la pectine contenus dans le nopal confèrent à cette poudre des propriétés épaississantes et émulsifiantes qui apporteront une note veloutée à vos recettes.

DES RAQUETTES BOUILLIES OU GRILLÉES !



Très **nutritives** et **énergétiques**, les **raquettes** cuites ont un **goût** légèrement acidulé qui rappelle à la fois l'oseille, l'asperge et l'haricot vert ; leur texture, celle des gombos.

Selon ce que vous voulez en faire, vous pouvez les **trancher** (nettoyez la lame du couteau entre chaque coupe, car de petites épines pourraient s'y accrocher) ou les garder **entières**.

Une fois **grillées**, elles sont prêtes lorsqu'elles sont devenues suffisamment tendres et légèrement dorées, vous pouvez les saupoudrer généreusement de poivre, de sel et d'autres épices. Si vous les faites bouillir, il vous faudra peut-être les égoutter et les refaire **bouillir** une ou deux fois (plus la raquette est épaisse, plus la sève qui s'y trouve est épaisse). Une fois bouillies, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Pour les **cuire**, il suffit de les faire revenir, coupées en fines lamelles de un demi à un centimètre de large, dans un peu d'huile d'olive et un filet de jus d'un citron. En cuisant, elles deviennent légèrement visqueuses mais perdent toute viscosité lorsqu'on poursuit légèrement la cuisson.

Suggestion :

Mélangez les raquettes cuites dans une soupe, dans une salade ou une omelette, ou bien mangez-les nature.



■ Avant de consommer les **raquettes**, il faut les **débarrasser** de leurs **épinés**. Vous pouvez les **retirer** en retournant la raquette avec des pinces sur un brûleur ; **ou bien** avec un couteau bien aiguisé, coupez les aspérités qui contiennent les épinés, sans enlever la couche externe verte, et supprimez la base épaisse de chaque feuille. Rincez soigneusement la raquette.

■ **Choisissez** de jeunes raquettes d'un vert clair, fermes et de petite taille (environ vingt centimètres de long), elles ont un goût plus intense. Plus la raquette est vieille, plus elle est épaisse.

■ Pour **conserver** les raquettes au réfrigérateur, assurez-vous qu'elles sont fraîches et non ridées. Enveloppez-les dans du film plastique en serrant bien. Vous pouvez les garder au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.

Salade exotique

Ingrédients :

½ kg de raquettes de figuier de Barbarie
4 tomates
2 piments doux
1 bouquet de coriandre
2 oignons moyens
1 pincée de sel.

Suggestion :

Ajouter d'autres ingrédients comme les pois chiches, l'avocat...
Vous pouvez préparer des nopalitos : des bandes de raquettes grillées et assaisonnées avec du jus de citron vert et un peu d'huile d'olive.

Préparation :

■ Laver les raquettes débarrassées de leurs épinés et couper en fines lanières.
■ Hacher finement les tomates, les piments, les oignons et la coriandre.
■ Dans une casserole remplie d'eau, mettre les lanières, un demi-oignon et la coriandre.
■ Laisser cuire pendant quarante minutes.
■ Retirer du feu et passer au tamis, enlever la coriandre et l'oignon.
■ Aux lanières, ajouter les tomates, les piments, l'oignon. Bien mélanger.
■ Servir en salade ou en garniture pour viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer.

Soupe de fèves aux raquettes

Ingrédients :

3 raquettes de figuier de Barbarie
4 tasses de fèves fraîches pelées
1 cube de bouillon de poulet ou de légumes
½ oignon
1 tomate pelée
½ tasse de coriandre coupée en petits morceaux
½ tasse de crème aigre
2 c. à s. d'huile d'olive
sel et poivre.

Préparation :

■ Hacher finement l'oignon, le frire dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive.
■ Ajouter les fèves et faire revenir deux à trois minutes.
■ Incorporer la tomate pelée hachée finement. Réduire le feu et ajouter la coriandre et une moitié du cube de bouillon. Faire mijoter à feu doux jusqu'à ce que les fèves soient tendres, environ dix à quinze minutes. Mélanger le tout avec la crème.
■ Dans une autre poêle, faire revenir les raquettes coupées en lanières. Réserver.
■ Mettre dans une casserole le reste des ingrédients, saler et poivrer. Laisser épaissir puis ajouter les lanières des raquettes.



LES FIGUES DE BARBARIE accompagnent particulièrement bien la **volaille** ou encore les grenadins de **veau**. Ajouter les figues de Barbarie pelées coupées en deux, dix minutes avant la fin de la cuisson et terminer la cuisson à feu très doux. En fondant, elles donnent un goût succulent et sucré à la sauce.

Volaille et figues de Barbarie

Ingrédients :

6 figues de Barbarie

1 canard (ou autre volaille)

1 oignon

1 verre de vin corsé (facultatif)

1 bouillon de cube

poivre et sel.

cette préparation et la remettre dans la cocotte avec six figues de Barbarie coupées en deux, de la coriandre, du sel, du poivre et deux verres d'eau. Laisser mijoter quarante-cinq minutes. Servir.

Préparation :

- Faire revenir le canard découpé en morceaux dans une cocotte en fonte et réserver.
- Émincer et faire dorer l'oignon, ajouter un petit verre de vin rouge corsé. Après évaporation, ajouter la moitié d'un bouillon cube et un verre d'eau.
- Badigeonner la viande avec



Chriha hindi (Figs de Barbarie séchées)

C'est la nourriture du voyageur, du paysan et du pâtre.

Ingrédients :

De belles figues de Barbarie bien mûres, saines et intactes, celles de la fin de l'été.

- Les ranger par quatre pièces, la dernière la peau dessus, dans un ustensile en grès ou en poterie.

Préparation :

- Laver les figues de Barbarie. Enlever la couronne et la queue, les ouvrir une à une sans détacher la peau et les tailler.
- Les faire sécher quatre à cinq jours au soleil, jusqu'à ce qu'elles deviennent collantes.

Les figues de Barbarie font vivre le nomade du début de juillet jusqu'à fin septembre. En transhumance, dans des régions où la figue de Barbarie se trouve en abondance, il la consomme nuit et jour, réservant ses autres provisions pour l'hiver.



« Ô pluie tombe,
tombe,
ce soir nous dînerons
avec du Robb,
Ô pluie, encore, encore
ce soir nous dînerons
avec du Kadid »

(chansonnette populaire tunisienne)

Le Robb (mélasse) de figues de Barbarie garde toute la saveur, l'arôme, et les substances nutritives du fruit. À déguster seul, avec un yaourt sans sucre, avec un verre de lait ou pour agrémenter une tarte. À conserver au frais.

JUS DE FIGUES DE BARBARIE



LA PULPE de la figue de Barbarie permet d'élaborer un jus à la texture onctueuse et savoureuse et à la saveur subtile, douce et légèrement sucrée. Le jus est obtenu sans ajout d'eau ni de sucre. Il se boit frais.

Vous pouvez le trouver dans le commerce « BIO 100% jus de fruits » ou le confectonner vous-même.

Un jus onctueux

Ingrédients :

8 figues de Barbarie
1 yaourt nature (facultatif)
1 c. à c. d'un jus de citron.

Préparation :

- Peler les figues de Barbarie préalablement débarrassées de leurs épines.
- Dans une centrifugeuse (ou à défaut un blender), mettre les figues de Barbarie, le jus de citron et éventuellement le yaourt. Mélanger.
- Puis filtrer au chinois pour débarrasser le jus des pépins. Déguster.



Suggestion :

Verser le jus dans des bacs à glaçons et mettre à congeler.
Utiliser les glaçons dans vos boissons froides.
Le jus peut être consommé nature, en cocktail, en nappage sur un fromage blanc, un yaourt ou un dessert.

Granité aux figues de Barbarie

Ingrédients :

800 g environ de figues de Barbarie

130 g d'eau

70 g de sucre.

Préparation :

- Peler les figues de Barbarie, au préalable débarrassées de leurs épines et récupérer la pulpe. La passer au chinois pour en retirer les grains.
- Verser dans un saladier, recouvrir d'un film plastique et réserver au frais.

- Dans une casserole, verser le sucre et l'eau. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ dix minutes. Laisser refroidir le sirop.
- Mélanger au fouet le sirop et la pulpe jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Verser dans un récipient large avec couvercle. Fermer et mettre au congélateur pendant deux heures en raclant à la fourchette le granité toutes les trente minutes.
- Servir dans des coupes.



Suggestion :

Si vous aimez les smoothies, mettre dans un blender : un verre de jus de figue de Barbarie, une banane et trois tranches d'ananas, du miel et du gingembre.

Un jus énergisant, riche en vitamines et minéraux

Ingrédients :

1 l. de jus de figue de Barbarie

1 citron

du gingembre en poudre

1 c. à c. de miel.

Préparation :

- Remplir aux trois-quarts un verre de jus de figue de Barbarie frais, ajouter deux à trois cuillères à soupe de jus de citron, selon votre goût, le miel et une à deux pincées de gingembre en poudre.
- Remuer à l'aide d'une cuillère.
- Déguster, si cela manque de fraîcheur ajouter un ou deux glaçons.

« Eau de fruit » de figues de Barbarie

Excellent pour s'hydrater au cours de la journée

Ingrédients :

4 figues de Barbarie

2 citrons vert

¼ de tasse de sucre

2 l. d'eau.

Préparation :

- Peler les figues de Barbarie, au préalable débarrassées de leurs épines et récupérer la pulpe. La couper en morceaux et la mettre dans

un mixer avec un litre d'eau.

- Passer la pulpe au chinois pour en retirer les grains. Passer au tamis pour éliminer les graines restantes.
- Ajouter le jus des citrons, le sucre et un litre d'eau. Mélanger jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
- Servir à température ambiante ou froide.



CONFITURE DE FIGUES DE BARBARIE



Confiture de figues de Barbarie

Ingédients :

1 kg de figues de Barbarie bien mûres
du sucre (80% du poids des figues pelées)
1 jus de citron
de la cannelle ou de la vanille (selon votre goût).

Préparation :

- Récupérer la pulpe des figues de Barbarie (voir dans les recettes précédentes comment faire). Couper en morceaux et mettre dans une casserole.
- Verser un verre d'eau et cuire à feu doux, puis porter à ébullition jusqu'à obtenir une purée.
- Passer au moulin à légumes (grosse grille). Remettre dans la casserole, ajouter le sucre et porter à ébullition.
- Verser le jus de citron et

mélanger. Cuire environ quarante minutes. Pour savoir si la confiture est prête : verser un peu de confiture sur une assiette légèrement inclinée, si la confiture glisse doucement, elle est prête sinon il faut encore un peu de cuisson...
■ Verser dans des pots stérilisés. Fermer et laisser refroidir.

Suggestion :

Déguster la confiture de figues de Barbarie sur des tartines, avec du fromage frais ou comme préparation de base pour des tartes.



DOUCEURS AUX FIGUES DE BARBARIE



Crumble aux figues de Barbarie

Ingrédients :

400 g de pulpe de figues de Barbarie
des biscuits
1 c. à s. de miel
150 g de farine
100 g de cassonade
75 g de beurre
1 c. à c. de cannelle en poudre du beurre.

Préparation :

■ Faire revenir la pulpe des figues de Barbarie à la poêle, environ une dizaine de minutes.
■ Dans un saladier, mélanger la farine, la cassonade et ajouter la cannelle puis le beurre découpé en cubes.

■ Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse. Réserver.
■ Dans un plat à four, déposer la pulpe en formant une couche de trois à quatre centimètres d'épaisseur et répartir le sablage par-dessus.
■ Cuire à four chaud (220°) durant quinze minutes. Servir de préférence tiède.
■ Découper directement dans le plat à l'aide d'une spatule en bois et servir encore tiède dans des soucoupes.

Suggestion :

Accompagnez le crumble aux figues de barbarie d'une crème fouettée et dégustez avec un thé à la menthe.

Tartelettes de figues de Barbarie et ricotta

Ingrédients :

8 figues de Barbarie
de la pâte brisée pur beurre
35 g de fécule de maïs
50 g de sucre de canne
50 g de crème épaisse
200 g de ricotta.

Préparation :

■ Découper quatre disques dans de la pâte brisée pur beurre et faire précuire à 210 degrés (th 7).
■ Après avoir prélever la peau, couper les figues de Barbarie en rondelles.
■ Dans un saladier, mélanger

la fécule de maïs, le sucre de canne, la crème épaisse et la ricotta.
■ Verser la préparation dans les quatre tartelettes puis disposer les rondelles de figues de Barbarie. Enfourner vingt minutes. Déguster froid.

L' « OR VERT »



La culture du figuier de Barbarie est vouée à un bel **avenir pharmaceutique** et **cosmétique**.

Toutes les parties de la plante, les fleurs comme les fruits, le mucilage, les fibres et les raquettes, sont utilisées en **phytothérapie**.

La plante reconnue pour ses propriétés médicinales se décline déjà en gélules, en extraits, en poudre...

Pour ses nombreuses propriétés cicatrisantes et anti-âge, elle est déclinée en huile, en shampoing, en crèmes de jour, après-soleil, antirides, anti-vergetures, en savons...



LE FIGUIER DE BARBARIE DANS LA MÉDECINE TRADITIONNELLE

■ **Le jus du fruit** du nopal servait pour combattre la fièvre, soigner les lèvres gercées. Appliqué sur les brûlures et les plaies, il servait aussi de cicatrisant.

■ Les vieilles femmes berbères préparaient **une décoction de fleurs** du figuier de Barbarie ; appliquée sur une plaie, elle permettait de ralentir le saignement et favorisait la cicatrisation tout en limitant l'infection. Les fleurs étaient aussi utilisées pour soigner de nombreux maux : la diarrhée et les hémorroïdes (en décoction), les maux d'estomac (en poudre), les maux de reins (en infusion), le dysfonctionnement de la prostate (fleurs séchées), comme diurétique (en décoction).



Les fleurs du figuier de Barbarie, séchées ou en poudre très riches en vitamine C, en potassium, calcium, magnésium, fer et zinc, sont à la fois un produit de santé efficace et un produit cosmétique fabuleux. Les fleurs séchées sont utilisées en médecine comme anti-inflammatoire et anti-hémorroïde, comme remède au dysfonctionnement de la prostate et comme régulant diurétique. Les oméga-6 qu'elles contiennent favorisent le processus naturel de réparation de la peau.

À FAIRE SOI-MÊME

■ **En infusion.** Dans la tradition berbère, les fleurs séchées du figuier de Barbarie sont utilisées en infusion pour soulager les douleurs gastro-intestinales, prévenir les ulcères, et pour leurs propriétés diurétiques. Elles retardent le vieillissement prématuré de l'organisme en le protégeant du stress oxydatif. Pour une infusion, prendre deux à trois fleurs pour trois tasses.

■ **En lotion florale.** Verser une poignée de fleurs séchées dans un quart de litre d'eau minérale bouillante. Laisser infuser jusqu'à refroidissement puis filtrer en pressant les fleurs. À utiliser matin et soir en guise de lotion sur le visage et le cou. Se conserve quatre à cinq jours au frais.

■ **Un macérât maison de fleurs de figuier de Barbarie !** Faire macérer les fleurs sèches dans de l'huile d'argan ou une autre huile végétale ou mélanger plusieurs huiles. Un macérât nourrissant qui protège la peau de la déshydratation, lui redonne fermeté et tonicité.

LA STAR DES HUILES



Les **pépins** de la figue de Barbarie représentent 15% de la partie comestible du fruit ; après les avoir séparés de la pulpe, on en extrait, par pression à froid, une **huile rare et précieuse**,

très recherchée par les industries cosmétique et pharmaceutique. Il faut presque une **tonne** de figues de

Barbarie pour faire un **litre** de cet élixir.

Extrêmement riche en **acide linoléique** (présent à 60%) et en **vitamine E (1000 mg/Kg)**, très **fluide** et **légère**, à pénétration rapide, les principes actifs de cet élixir sont tout simplement miraculeux. Il convient à **tous les types de peaux** pour un effet bonne mine instantané.

Un puissant anti-rides : l'huile de pépins de figues de Barbarie améliore l'élasticité et lutte contre l'affaissement de la peau tout en lui apportant une hydratation extrême. Elle estompe les taches et révèle la beauté du teint.



Un anti-acné redoutable : l'huile de pépins est un atout indéniable pour les peaux jeunes à problèmes. Elle régule le taux de sébum des peaux grasses. Elle atténue les **cicatrices**, les **boutons d'acné**, les **rougeurs** (rosacea), les **vergetures** et calme les **coups de soleil**. Depuis bien longtemps, les femmes berbères s'en servent pour se protéger du vent brûlant du désert. Elle est un excellent **anti cernes**.

Par sa teneur élevée en acides insaturés, l'huile de pépins de figue de Barbarie offre des opportunités prometteuses dans l'industrie pharmaceutique et celle de la cosmétique.

Ne pas confondre l'huile de **pépins** de figues de Barbarie avec le **macérât** huileux de figues de Barbarie, obtenu par macération des figues de Barbarie dans l'huile de tournesol.

LA FARINE DE GRAINES DE FIGES DE BARBARIE

■ Obtenue par le broyage des pépins du fruit, contient 16,5% de protéines et 48% de fibres. Par sa haute valeur nutritionnelle, elle est utilisée dans l'industrie agroalimentaire.

■ Grâce à sa richesse en acides gras essentiels, en stérols et en vitamine E, elle est utilisée en cosmétique comme exfoliant, anti-âge et antioxydant.



UN ALLIÉ MINCEUR

LA FIGUE DE BARBARIE est reconnue pour combattre l'**obésité** grâce à ses protéines végétales qui diminuent la rétention d'eau et la cellulite. Les glucides fournissent l'essentiel de l'apport énergétique du fruit (44 kcalories, soit 182 kJoules), qui se présente ainsi comme un fruit modérément énergétique.

LE VINAIGRE DE FIGUES DE BARBARIE

est un **aide minceur** efficace et naturel. Grâce à ses propriétés hypoglycémiantes, il régule l'appétit et aide à lutter contre le grignotage. Il stimule la flore intestinale et améliore la digestion, évitant ainsi les sensations de ballonnements et l'effet de ventre gonflé. Sa double action de brûle-graisse et draineur en fait l'allié idéal de votre rééquilibrage alimentaire.

Conseils d'utilisation : diluer deux cuillères à café de vinaigre de figues de Barbarie dans un grand verre d'eau avant le repas matin et soir. Ou bien mettre deux bouchons de vinaigre dans un litre et demi d'eau et boire toute la journée.

■ EN COSMÉTIQUE :

le shampoing au vinaigre de figues de Barbarie redonne aux cheveux éclat et volume sans les dessécher ou les abîmer.

À défaut de shampoing à base de vinaigre de figues de Barbarie, vous pouvez diluer quelques gouttes de vinaigre de figues de Barbarie dans du shampoing ou dans votre eau de rinçage.



LES VERTUS D'UN VINAIGRE

■ Le vinaigre de figues de Barbarie est issu du jus des fruits, cueillis le plus tard possible, au moment où ils sont gorgés de sucre. La maturation se fait selon un lent processus de fermentation, jusqu'à une année, dans des jarres en poterie ou dans des tonneaux.

■ **EN CUISINE** : Ce vinaigre très doux, sans acidité, à la saveur douce et fruitée en fait un accompagnement sain, original et raffiné pour vos salades et vos plats.

Le vinaigre de figue de Barbarie a des effets thérapeutiques multiples. Il est un bon antiseptique (maux de gorge, rhume, grippe), il soulage certains troubles digestifs (la constipation), c'est un drainage naturel (lavements intestinaux), il calme les douleurs musculaires.

LA PLANTE MÉDICINALE DU FUTUR



Si de nombreuses propriétés du figuier de Barbarie sont déjà bien connues, les scientifiques continuent à **approfondir la recherche** sur cette plante, en particulier sur les possibilités de son utilisation dans le traitement du **diabète**, de l'**obésité** et de l'**artériosclérose**.

Certaines études en cours portent plus précisément sur son action sur les triglycérides et le mauvais cholestérol (LDL), d'autres sur ses effets sur le taux de glucose sanguin.

Les figues de Barbarie ont une **vertu lénifiante**. Ce fruit serait bénéfique pour lutter **contre le cancer**. Des scientifiques américains viennent de constater les bienfaits d'une substance « Resiniferatoxin », extraite des figuiers de Barbarie et mènent des recherches plus poussées dans le traitement **antidouleur**.

Enfin, les propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques du figuier de Barbarie, tout comme ses vertus anti-oxydantes n'ont pas fini d'être explorées.





UN CACTUS POLYVALENT

ÉNERGIE - ÉCOLOGIE

Face au réchauffement climatique, à la dépendance humaine aux énergies fossiles émettant des gaz à effet de serre, à la dégradation par les hommes des écosystèmes et agroécosystèmes, la **culture bio-énergétique** du figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*) bénéficie d'une attention croissante dans le monde de la recherche pour ses multiples usages et ses perspectives prometteuses.

Sa culture, qui se présente comme une ressource économique importante, est aussi considérée comme une filière efficace de lutte **contre la dégradation des sols** et leur **conquête**. **Réservoir naturel d'eau**, le figuier de Barbarie est « un puits botanique capable de fournir jusqu'à 180 tonnes d'eau par hectare », ses racines améliorent la fertilité des sols. Il pourrait aussi fonctionner comme **réservoir de carbone** pour réduire l'accumulation de CO₂ dans l'atmosphère. Ses raquettes sont utilisées aujourd'hui dans le traitement des eaux.

AUTRES USAGES INDUSTRIELS

Toutes les parties de la plante sont utilisables.

- Colorants alimentaires naturels extraits des fruits.
- Production d'un colorant rouge par l'élevage de la cochenille (parasite naturel du nopal).
- Antirouille dans les puits pétroliers.
- Matière première dans la production d'un biogaz et d'éthanol.
- Renforceur de tissage de vêtements en coton.
- Entre dans la composition de chewing-gum et de cire.
- Fabrication d'un plastique biodégradable à base de jus extrait du nopal pour les emballages.
- **Purificateur de l'eau**
Le mucilage, contenu dans la raquette du nopal, plongé dans une eau contaminée par des sédiments et des bactéries, purifie l'eau par l'agglomération des sédiments et une grande partie des bactéries qui tombent au fond. L'eau est rendue potable à 98%.



Artisanat tunisien



Timbre édité par la poste tunisienne.

Coordination éditoriale :

Viviane Bettaïeb

Recettes réunies par :

Marlène Ben Ammar

Recherche iconographique :

Ghada Attig

Infographie :

Hichem Touil

Photographies :

Mohamed-Salah Bettaïeb,
Shutterstock,
p.35 ONUDI

Achevé d'imprimer en Tunisie
en novembre 2020

ISSN : 1737-7668

ISBN : 978-9973-0986-3-4

Tous droits réservés : Editions du patrimoine Maghreb Méditerranée (EPMM) - E-mail : marketing@epmm.tn