



*Le fruit du  
mois de  
Septembre*

*La figue*

Garig

# Saisonnalité

De Juillet à Octobre

## Origine

La **figue** est originaire d'Orient et apprécie particulièrement la chaleur et le soleil c'est pourquoi on la retrouve tout autour du bassin méditerranéen.

En France, le département du Var est le premier fournisseur de **figues** du marché français en réalisant à lui seul plus de la moitié de la production nationale.

Sa renommée s'est faite grâce à la fameuse **figue** de Solliès-Pont.

## Caractéristiques

D'un point de vue botanique, la **figue** n'est en réalité pas un fruit mais une enveloppe renfermant des centaines de petites fleurs ou se succèdent de véritables fruits, ce sont les minuscules grains qui craquent sous la dent.

La **figue** est riche en antioxydants et représente une source intéressante en potassium, magnésium, calcium et vitamine B9.

## Diversification

Si les figues sont bien mûres et fondantes elles peuvent être proposées crues. Si elles sont fermes, vous pouvez les cuire à la vapeur pendant 5 minutes avant de les proposer à l'enfant. Globalement :

- 4-6 mois : En compote
- 6-8 mois : Pelée et écrasée à la fourchette
- 9-12 mois : En petits morceaux
- A partir de 12 mois : En quartier



Dès 8 mois



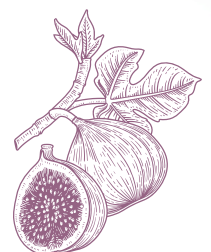
Figue à la cannelle

## Ingrédients :

- 140g de figues
- 1 pointe de cannelle

## Préparation :

- **Laver** et **couper** les figues en petits morceaux.
- **Les faire cuire** dans une casserole avec un peu d'eau et la pointe de cannelle.
- **Laisser cuire** jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres, puis les **mixer** et les **passer** au tamis.
- **Dresser** dans la coupelle de votre bébé et **servir**.



Dès 12 mois

## Ingrédients :

Pour 1 portion

- 15 g d'aiguillette de canard
- 150 g de patate douce
- 50 g de figues
- 1 cac d'huile d'olive



Parmentier de canard,  
patate douce et figue

## Préparation :

- **Laver** et **découper** les figues en morceaux.
- **Laver, éplucher et couper** la patate douce en dés.
- **Cuire** la patate douce à la vapeur pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, **cuire** les aiguillettes de canard dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- **Ajouter** les morceaux de figues et **faire cuire** quelques minutes à feux doux et à l'étouffée.
- **Hacher** ou **mixer** le canard à la figue selon les capacités de mastication de votre enfant.
- **Mixer** la patate douce en purée lisse avec la cuillère à café d'huile.
- Dans l'assiette de l'enfant, **placer** la canard à la figue dans le fond puis **verser** au-dessus la purée de patate douce.

Bon appétit !



Garig

Pour suivre notre actualité sur les  
réseaux sociaux c'est par ici

