

## La figue

La figue ne fournit que **25 kcal**, soit autant que la pomme ou la prune.

Par ailleurs, la figue est un fruit très riche en minéraux qui rétablit efficacement l'équilibre alimentaire. Si, comme la plupart des végétaux, sa teneur en **potassium** est élevée, elle affiche surtout une teneur en **calcium**, **phosphore** et **magnésium** très appréciables. C'est aussi une très bonne source d'oligo-éléments, à commencer par le **fer**.



Elle renferme également une quantité intéressante de **vitamines B**, souvent déficitaire, et contient notamment des pigments (aussi appelé **vitamine P**) aux propriétés protectrices sur les petits vaisseaux sanguins.

Enfin, la figue est très riche en **fibres** (2,3 g/100 g), efficaces pour stimuler les intestins.

Aujourd'hui, on n'en dénombre pas moins de **700 variétés**. En France, C'est dans le Sud du pays que se concentre maintenant l'essentiel de la production. La récolte a lieu entre juin et septembre. On en distingue deux variétés essentielles :

- **la blanche** (la Marseillaise) : sa peau est vert pâle et sa pulpe est rouge et bien sucrée. Elle est très goûteuse mais assez rare car sa fragilité ne permet pas de la transporter.

- **la violette** (la Noire de Caromb, la Solliès, qui représente 80 % du marché, ou encore la Goutte d'Or de Nice) : sous sa peau d'un rouge violacée, sa pulpe est d'un rouge plus ou moins grenat.

Certains figuiers fructifient deux fois par an et permettent ainsi de récolter les figues-fleurs, assez grosses, au début du mois de juillet, et celles d'automne, en août et septembre.

## Confrérie de la Figue Les Tindoulets de la Figo

La Confrérie de la Figue : les **Tindoulets de la Figo** est née il y a 7 ans en 2001 au Mas-d'Azil de la volonté de quelques amis de faire valoir l'ensemble du patrimoine de ce petit pays riche de son histoire et ses traditions.

Le Mas d'Azil accueillait le seul grand marché hebdomadaire de figues dans la région au XVIII et XIX ème siècle où les paysannes venaient vendre leurs magnifiques figues, « figues fleurs », violettes, figues blanches verdâtres de « Castex » (petit village voisin).

Le nom de **Tindoulets de la Figo** traduit de l'Occitan signifie « les petits fous » de la Figue. En effet ce fruit est apprécié pour ses vertus mythiques, symboliques, de féminité mais aussi de fertilité, ses qualités gustatives et ceci depuis la nuit des temps, tous nos vergers étaient pourvus de figuiers de diverses variétés et encore à ce jour, rare est le lopin de terre qui n'a pas son figuier...

Les buts de la Confrérie sont donc de valoriser autour du fruit le patrimoine naturel de toute une région Elle travaille avec une association de réhabilitation des « murettes en pierres sèches » et avec d'autres associations pour développer un tourisme de terrain, de qualité fait d'authenticité et potentiellement porteur de développement économique.

Les Tindoulets de la Figo ont créé une figueraie (ou Figuerie), verger pédagogique planté dans les rochers, et installé une seconde figueraie plus accessible sur un très beau site. Celle-ci pourra s'avérer productive d'ici quelques années. *(100 Figuiers viennent d'être plantés dans un premier temps, 10 variétés de figues différentes sont présentes).*

La confrérie est à l'origine de « La Route de la Figue et du Figuier » qui se dessine depuis le Gers, en passant par l'Ariège, l'Hérault, jusqu'au Var et le Vaucluse en traversant des sites tels que Gimont, Nézigian l'Evêque... et Solliès Pont.

Une convention de partenariat a été signée entre le Mas-d'Azil et la « Communauté de Communes de l'Arize » et la Communauté d'Agglomération « Hérault-Méditerranée ».