

Toujouse – Le figuier de Barbarie, c'est délicieux

Nadia Boyer cuisine les « feuilles » ou « raquettes »



Toujouse – Le figuier de Barbarie, c'est délicieux

Le 7 juin, Nadia Boyer montre aux élèves de son cours de cuisine un nouveau plat étonnant : « les feuilles » de figuier de Barbarie (ou « raquettes » ou « coussinets », ou « cladoles »), préparées comme des haricots verts. Elle prévient : c'est un de ses plats préférés. On attend donc avec impatience les délices promis.

Nadia conduit d'abord ses élèves – qui sont aussi ses fans - dans un recoin à l'extérieur des murs de sa maison, à Toujouse, où se trouve un jeune figuier de Barbarie. Elle coupe une dizaine de raquettes et la petite troupe repart vers les cuisines de la salle des fêtes de Toujouse.

Une préparation simple

Tout le monde s'affaire, qui à gratter les raquettes pour en ôter les épines (tout comme on écaille un poisson), qui à éplucher deux oignons et émincer des tomates. Pour l'observateur, cela paraît simple à exécuter.

À présent que les raquettes sont bien lisses, elles sont découpées en bâtonnets du gabarit de frites (assez minces) et elles attendent sagement que les oignons, soigneusement hachés, blondissent dans la cocotte avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis que les tomates soient ajoutées aux oignons et s'en imprègnent.

C'est maintenant le tour des bâtonnets de figuier de Barbarie de passer à la casserole avec sel et poivre. Au bout de 5 à 10 minutes, c'est prêt ! Et l'on peut alors déguster un mets rare et délicieux. Les bâtonnets des raquettes sont restés légèrement croquants et cela ressemble un peu aux salicornes de l'Océan Atlantique. On peut ajouter du riz. On peut aussi les présenter sur des tartines de pain (grillé ou non), en manière de tapas.

C'est une bonne surprise de plus, de la part de Nadia, qui compte en faire d'autres jusqu'en novembre, à raison d'une fois par mois, en général le 1er mercredi du mois à 17 heures.

À noter qu'un des élèves avait apporté du sirop de fleur de mimosa confectionné selon la recette de Nadia :avec de l'eau gazeuse, c'était un bon accompagnement.

Bon à savoir (données de Nadia Boyer)

Famille : des cactées, originaire du Mexique dont le fruit est appelé figue de Barbarie et ses feuilles appelées raquettes, coussinet ou cladoles.

Vitamines : les feuilles possèdent de la vitamine C comme les fruits.

Propriétés nutritives : hypoglycémiant, avec des antioxydants.

Utilisation : fruits, feuilles. Les feuilles peuvent être cuisinées comme les haricots, en salade ou plat à base de tomates.



Le figuier de Barbarie qui va donner volontiers ses feuilles



Nadia Boyer va couper les jeunes feuilles



Résultat de la cueillette



Grattage des épines



7 Le feuilles sont émincées 1bis 060617.jpg



Le feuilles sont émincées



Les ingrédients sont prêts à passer à la casserole



Les oignons vont blondir



Les tomates sont ajoutées



Oignons et tomates sont bien dorés



Les bâtonnets de feuilles de figuier arrivent dans la cocotte



C'est à point



Madame est servie